

バレトン

バレトンとは、音楽に合わせて、フィットネス(スクワット)・バレエ(バランス)・ヨガ(リラクゼーション)それぞれの動きを繰り返し行う有酸素運動であり、しっかり汗をかけます。ジャンプ等、激しい動きはないので、どなたでもご参加可能なエクササイズです。

日 程 令和7年10月8日 ～ 令和8年3月11日
※10/29、11/26、12/24、12/31、1/28、2/11 を除く(水曜日・全17回)

時 間 19:00～20:15

場 所 北ふれあいセンター5階 マスカットホール

受講料 13,940 円(初回全納)

講 師 岩坪 路子 先生

定 員 33 名

締 切 9月22日(月)必着



★この講座はどなたでも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムになっています。

★この講座は皆様の健康寿命延伸・生活の質の向上を目的に行っています。

(健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことをいいます)

お申し込み・お問合せは配架チラシ裏面をご覧ください