

シェイプアップ バレトン

バレトンとは、『フィットネス・バレエ・ヨガ』3つの要素の組み合わせのエクササイズです。まず、フィットネスで体の大きな筋肉を鍛えて、バレエでインナーマッスルを強化します。そして、ヨガで体をほぐしてリラックスさせていきます。

素足で行うことが特徴で、普段は意識していない足裏を刺激することで姿勢矯正にもなり、体の筋バランスを整えて代謝アップも期待できます！



【開催日時】

10/16(月)、10/30(月)
11:00~11:45

参加費:1,500円(税込)

【持ち物】

- ・動きやすい服装
- ・飲料水
- ・タオル

パーソナルシンセシス
インストラクター
飯田久美子



通年教室のご案内

「シェイプアップ バレトン」の月2回の通年教室を開催予定！

受講申し込み者が既定人数に達した場合に月2回の教室を開講します

隔週でチェアバレトンも取り入れます。座って行うバレトン！
負荷を軽減しながらも、バレトンの動きや雰囲気はそのまま存分に楽しめます♪
バレトンに比べると負荷は高くないけれど、いすに腰かけているので骨盤が固定され、体幹にじわーっと効いてくるのを実感していただけるはず！

隔週月曜日11:00~11:45 受講料:3,300円(仮)

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日/9時50分~18時30分、土日祝/9時30分~17時