

Let's シェイプアップ&ボディメイク

参加者
募集!!

バレトン Balletone レッスン開催



毎週月曜日 12:00～(30分)

「バレ」は「バレエ」、「トン」は身体を整えるという意味の造語。骨格や筋バランスの調整、柔軟性を高めることを目的に、NYのバレエダンサーによって考案されたプログラムです。フィットネス&バレエ&ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズで、足裏の感覚を目覚めさせながら、リズムに合わせてシンプルな動きを繰り返します。

What's
バレトン?



こんな方に
おすすめ

- 身体を引き締めたい
- 歪みを改善したい
- 体幹を鍛えたい
- 汗をかいてスッキリしたい
- 美脚になりたい
- ヒップアップしたい
- 柔軟性をupしたい
- 代謝を上げたい

などなど…

バレエやヨガの経験がなくてもOK!
男性も女性も、初めての方大歓迎です!

料金 500円(税込)
ジム会員様以外の方1,000円(税込)

定員 10名(予約表にご記名ください)

持ち物 汗ふきタオル 飲み物

担当 太田美帆(バレトンソールシンセシスインストラクター)

