

注目のワークアウト Balletone

バレトンでしなやかな体作り

12月7日(木)開講・3か月全10回講座

バレエ、ヨガ、ピラティス、フィットネスの要素をバランスよく取り入れた、新しいワークアウトがバレトン (Balletone=『バレ』はバレエ、『トン』は身体の筋肉を整えるという意味から作られた造語) です。

ダンス系のフィットネスでありながら、それぞれの良いところを組み合わせているので、全身の筋力、柔軟性、心肺機能の向上、さらには脂肪の燃焼も期待できます。

バレトンの特長は素足で行うこと。足裏の感覚が目覚め、足裏の重心を意識することで姿勢が矯正され、全身の筋肉バランスも整うでしょう。

ふだん運動をしない方、ダンスが初めての方、どなたでも大丈夫！関節にやさしいエクササイズなので、年齢も問いません。一緒に健康なからだ作りを楽しみましょう。

***見学日=11月2日・9日・16日・30日 ご希望の方は電話でご予約ください。**

日程●【12月】	7日・14日・21日	} 木曜日 午後6:20~7:20
【1月】	11日・18日・25日	
【2月】	1日・8日・15日・22日	

※講座終了後、10分間のインターバルで同講師によるピラティスが始められます。更衣室など譲り合ってください。

講師● FTP認定バレトンマスタートレーナー Yuriさん

FTP認定マットピラティスマスタートレーナー

受講料● 11,880円 (全10回分、一括前納)

入会金● 新規ご入会の方は2,160円 (2年間有効)

服装● 体を動かしやすい服装

*お申し込みが一定数に満たない場合、講座を延期または中止することがあります。

*お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。

詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。

*講師のやむを得ない都合により日程が変更になる場合があります。

*金額はすべて消費税込みの総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ———福井カルチャーセンター

JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>