

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6日(木)開講・4か月全14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1日・8日・15日 ご希望の方は電話でご予約ください。

日程●【12月】	6日・13日・27日	} 木曜日 午後6:30~7:30
【1月】	10日・17日・24日・31日	
【2月】	7日・14日・21日・28日	
【3月】	7日・14日・28日	

講師● バレトンソールシンセンス インストラクター 山下郁恵さん

受講料● 16,630円 (全14回分、一括前納)

入会金● 新規ご入会の方は540円 (継続更新料は270円)

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>