

横浜文化体育館

NEW!

人気急上昇中のニューヨーク発祥のエクササイズが初登場

バレトン教室 参加者募集!

バレトンとはフィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズです。シンプルな動きで激しい運動が苦手な方にも適しており、姿勢を美しく正しながら、全身の筋力UPによる代謝の向上やバランス能力、柔軟性の向上を目指します。

運動が苦手な方、バレエ、ヨガの経験がない方も安心して参加できます。

開催日 火 曜

8月	28日
9月	11日 18日
10月	2日 9日 30日
11月	6日 13日 20日
12月	4日 11日 18日

開催時間：12：10～13：10

開催場所：平沼記念レストハウス3号室

対 象：16才以上

募集人数：15名

持ち物：動きやすい服装 タオル 参加料：14,760円(全12回)

申込み：インターネット・はがきで(5/28～6/19) 詳細はお問い合わせください



講師 小宮山 弘子先生

*有名アーティストのゲストパフォーマーとしても活躍している現役ダンサーです。フィットネスの楽しさを丁寧に指導します。



【主催・問い合わせ】

(公財)横浜市体育協会 横浜文化体育館

〒231-0032 横浜市中区不老町2-7

TEL 045(641)5741

FAX 045(641)5744

URL http://www.yspc.or.jp/buntai_ysa/



