

特別講座

# Balletone バレトン

バレトン ソール・シンセシス インストラクター

AMI

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れ、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できるエクササイズです。

シンプルな動きでどなたでも気軽に楽しめます。

運動不足の方、無理なくダイエットをしたい方、全身をバランス良く鍛えたい方にお勧めです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

やってみよう!



日時

2023年 12月4日(月) 10:30~11:30

12月27日(水) 10:30~11:30

※定員:各回10名まで ※申込締切 2日前まで

受講料

1回分 2,530円(税込)

持参物

動きやすい服装、タオル、飲み物

お申込み・お問い合わせ

山口新聞 星プラザカルチャーセンター

TEL. 0833-45-1100 (下松商業開発株式会社内)

下松市中央町21-3 下松タウンセンター星プラザ



ホームページ



Instagram