

## 期間限定特別イベント

新感覚エクササイズ

# バレトン

バレトンとは  
アメリカで誕生したバレエの動きを元に、  
ヨガやフィットネスの動きを組み合わせる  
新感覚のエクササイズです。



姿勢を  
整えたい方

汗をかいて  
リフレッシュ  
したい方

柔軟性UP  
で代謝を  
上げたい方

【開催日程】 13:30~14:15 土曜日  
7/6・8/3・9/7

【参加料金】 1,000円（施設利用料込）  
※お申し込みの際に事前支払いとなります。  
お電話でお申込みされた場合は、当日支払い可能です。  
※回数券・定期券・法人券をお持ちの方は参加料500円となります。

【定員】 20名（事前申込、先着順）

【持ち物】 飲み物・タオル・動きやすい服装

【申込方法】 お電話、とらふす道場受付にて受付しております。  
とらふす道場（直通）：079-674-0075

講師：あさみインストラクター

バレトンアカデミー大阪代表  
・バレトンインストラクター (SS. SF)  
・ヨガインストラクター ryt200



バレエ経験も必要なく、  
身体が硬くても大丈夫です！  
一緒に楽しく動いてリフレッシュしましょう♡