

土曜イベント企画

新感覚エクササイズ

バレトン 教室

冬も暖かい
スタジオで
トレーニング!

姿勢を
整えたい方

柔軟性UP
で代謝を
上げたい方

汗をかいて
リフレッシュ
したい方

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。

【1月開催日】 **2/1・22(土)**
13:30~14:15

【参加料金】 **1,000円** (教室参加料、施設利用料込)
※事前予約制となっております。とらふす道場までお問合せください。
※当日空きがありましたら参加可能です。
※法人券、回数券、定期券をお持ちの方は参加料金500円です。

【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けております。
とらふす道場 (直通) : 079-674-0075

教室案内など詳細は↓



フォロー
お願いします♪



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!

とらふす道場

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