

土曜イベント企画

新感覚エクササイズ

バレトン教室

しっかり
燃焼！
体幹力UP！

柔軟性UP
で代謝を
上げたい方

姿勢を
整えたい方

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。

【3月開催日】 3/8・15(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