

定員16名
予約制

バレトン教室

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エクササイズです。
アップテンポな曲に合わせてリズムよく動いていきます♪
バレエ経験がなくても大丈夫です。
ご自身の体力に合わせて調整しながら動いていきましょう。
体を動かして、ココロもカラダもスッキリしませんか？



<講師紹介> 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

しなやかな
動きで
柔軟性UP!

血流アップ!
冷え性や
むくみ解消へ

体幹を
意識して
姿勢改善

日時 4月5日・19日(土) 13:30~14:15

場所 立雲の郷2階 とらふす道場スタジオ

参加料金 1,000円(教室参加料、施設利用料込)

定員 16名(事前申込、先着順)

※事前予約制となっております。とらふす道場までお問い合わせください。
※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。

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

※基礎疾患や整形外科的疾患等がある方は、医師に相談の上ご参加ください。

(お問合せ)

住所：朝来市和田山町竹田2063-3
立雲の郷とらふす道場

電話：079-674-0075

<開館日>

平日：10:00-20:45

土・祝日：10:00-17:45

<休館日>日曜日

フォロー
お願いします♪

教室案内など
詳細は↓



とらふす道場