

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？

定員
16名
予約制

しなやかな
動きで
柔軟性UP！

体幹を
意識して
姿勢改善

血流アップ！
冷え性や
むくみ解消へ

<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

日時 9月6日・20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。

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

教室案内など詳細は↓

フォロー
お願いします♪



とらふす道場