

# 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で行うエクササイズです。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** 1月24日・2月21日・3月14(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