

金曜日

バレトン

対象	高校生以上※未成年の場合は保護者の同意が必要です。
回数	月4回（毎週）
時間	20：10～20：55
月会費	3,300円（税込）
申込時 必要なもの	●月会費1カ月分（現金のみ） ●認印（シャチハタ可） ●銀行のキャッシュカード ※お持ちでない場合は <u>銀行の通帳と銀行印</u> をご持参ください。
定員	10名 ※人数に限りがございます。空き状況の確認は下記の番号よりお問い合わせください。
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物
お問い合わせ	TEL:022-306-5971

レッスン内容

バレエとフィットネスとヨガの動きを融合させたプログラムです。裸足で行うボディメイクエクササイズのカラスです。



講師：及川 奈緒

簡単な動きの組み合わせですが、体の奥からじんわりぽかぽか汗をかくことができます！アットホームな楽しいクラスです。金曜夜に一週間の疲れとストレスを発散しませんか？