

サンライフ藤枝 単発講座

シンプルで簡単な動きを繰り返し替えすバレトン♪
関節にやさしいローインパクトなエクササイズなので
初めての方にも気軽にチャレンジして頂けます!!

初めての方
大歓迎

受講料
¥500

バレトン ~Balletone~

心肺機能の
向上

5月31日(火)

運動神経の
向上

10:40~11:40

持久力の
向上

柔軟性の
向上

体幹力
UP



講師：日比 志麻

場 所：サンライフ藤枝
研修室 全面(2F)

申込み：サンライフ藤枝受付窓口または電話
☎ 054-644-3012

定 員：各20名(先着順)

サンライフ藤枝HP⇒

服 装：動きやすい服装

申込み開始日：5月1日(日)

持ち物：ヨガマット、タオル、水筒

定員になり次第終了します。
指定管理者 太平ビルサービス(株) 静岡支店

