

姿勢改善 はじめてのバレエエクササイズ

受講生募集中

受講料 1回¥700



バレエの要素を取り入れたエクササイズ♪
シンプルでゆったりとした動きなので、
バレエ未経験の方も安心してご参加いただけます。

美しい姿勢

腰痛予防

アンチ

エイジング効果

柔軟性の向上

体幹力アップ

日

程

8月3日(水)

8月31日(水)

10:30~11:45

10:30~11:45

会場 サンライフ藤枝 研修室

対象者 勤労者又は18歳以上

定員 各回25名

持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル、
動きやすい服装、素足で行います(滑り止め付の靴下でも可)

申込み サンライフ藤枝 窓口又は電話 TEL054-644-3012

バレエ未経験の方も大歓迎です!!
美しい姿勢で、
マイナス5歳を
目指しましょう!!



日比 志麻

Balletone Sole Synthesis 認定
インストラクター