

令和7年度後

後藤先生代替講座

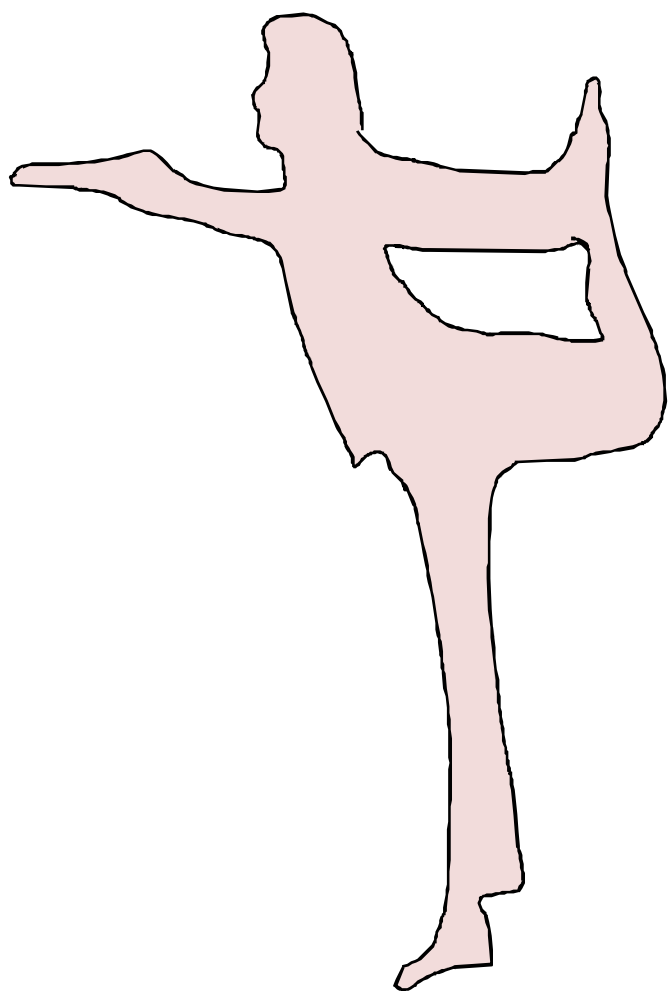
バレトン

背中が丸くなっていませんか？

脚と背中に効くバレエの動きをベースに、筋力トレーニングや柔軟性を高めるエクササイズで、体幹を鍛え姿勢を整えて体の歪みを改善していきます。

年齢に関わらず誰でもスタートできるので姿勢が気になる方はご参加ください。

姿勢改善とバランス感覚に効果大です



講師・資格

KAORU

エアロビクス
トレーニング

インストラクター

開催日 第2・4木曜日

10:30～11:30

10/9・23 11/13・27 12/11・25

1/8・22 2/12・26 3/12

会場

真正スポーツセンター

ミーティングルーム

服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲料
ヨガマット

*素足 あればバレエシューズ

受講料

会員:1回 300円 回数券使用可
非会員:1回 600円 回数券使用可

お申込み、お問い合わせ

本巢市小柿368-3 真正スポーツセンター

スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜～金曜 10:30～19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休

その他のお問い合わせは 本巢市教育委員会社会教育課(323)7764



スポーツクラブもとすにはいろいろな講座があります。詳しくはクラブガイドをご覧ください。