

主催 (公財)秋田市総合振興公社

健康教室のご案内

無料の健康教室を開催いたします

～5月、6月の日程～ (全7回コース)

※予約開始は、4月23日(火) 午前9時から電話

又は直接受付へ

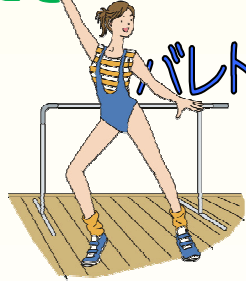
◆バレトンレッスン1回目	5月	7日	火曜日
◆バレトンレッスン2回目	5月	14日	火曜日
◆バレトンレッスン3回目	5月	21日	火曜日
◆バレトンレッスン4回目	5月	28日	火曜日
◆バレトンレッスン5回目	6月	4日	火曜日
◆バレトンレッスン6回目	6月	11日	火曜日
◆バレトンレッスン7回目	6月	18日	火曜日

場 所 一つ森コミュニティ体育館トレーニングルーム
時 間 午前 11:00～12:00
対 象 18歳以上の方
定 員 20名 ※定員になり次第締め切ります。



※当日は動きやすい服装で飲料水、汗拭きタオル、ヨガマット又は大判タオルを用意してく

ださい



バレトンレッスンとは・・・

(フィットネス・バレエ・ヨガ)3つそれぞれの要素を組み合わせた
全身のコンディショニングワークアウトです！
メリハリがあるのに動きがとってもシンプルで簡単！
エアロビクスやダンスと違って、激しくないのに汗びっしょり！

講師 石井 かす美

FTPジャパン公認バレトン・ソウルシンセシスインストラクター
(財)日本体育協会公認スポーツプログラマー

お問合せ:予約 一つ森コミュニティ体育館

TEL 018-831-8300