



一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

バレトンレッスン開催の様子

7月8日（火）AM11:00～正午

講師：石井 かす美 フィットネスインストラクター



バレトンレッスンは
フィットネス・ヨガ・
バレエ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。

この日は26名の参加者
が汗を流しました。
結構というか・・・
かなり汗かきました！





メリハリがあるのに、
動きがとってもシンプル
で簡単なんです！

エアロビクスやダンス
と違って、激しくない
のに・・・汗が・・・





このバレトンレッスン・・・
秋田では石井先生のみレッス
ンなので、とっても人気な
んですよ！お忙しい中、あり
がとうございます。

次回は9月9日開催です！

