

金曜日開催

はじめてのバレトン

予約不要、当日受付

バレトンってなに？

バレトンとはバレエ・ヨガ・フィットネスの3要素を組み合わせて行うエクササイズです。動きはハードですが、自分の体力に合わせて行うことができ、かつ全身をバランスよく鍛えられます。また、音楽のリズムに合わせて動くため楽しく運動できます。



バレエの要素



ヨガの要素



フィットネスの要素



バレトン

運動する習慣をつけたい、少しでも興味がある方はこの機会に参加してみませんか？

※日程、詳細等は別紙よりご確認ください。

開催日程

金曜日開催

開催月	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月	4月1日～30日は改修工事期間のため休館				
5月		12日	19日	26日	
6月	2日	9日 中止	16日	23日	30日
7月		7日		21日	28日
8月	4日		18日	25日	
9月	1日	8日	15日	22日	29日
10月	6日	13日	20日	27日	
11月		10日	17日	24日	
12月	1日	8日	15日	22日	
1月	5日	12日	19日	26日	
2月	2日	9日	16日		
3月	1日	8日	15日	22日	29日

時間	5月～9月 11:10～11:40 10月～3月 11:30～12:00
対象/定員	5月～9月 一般/先着30名まで 10月～3月 一般/先着15名まで
会場	【5月～9月】競技場 【10月～3月】多目的室
料金/申込	¥500円 <u>当日受付(予約不要)</u>
講師	木村 絵美子 先生
準備物	動きやすい服装、運動靴 汗拭きタオル、飲み物
問い合わせ	仙台市出花体育館 〒983-0012 仙台市宮城野区出花1-13-7 ☎ 022-786-3446 アドレス:ideka@spf-sendai.jp