

【土曜日・一般(高校生以上)】

(土) バレトン

バレエ・フィットネス・ヨガの3種目を組み合わせたプログラムです。
代謝アップや脂肪燃焼、柔軟性の向上が期待できます。

- 時 間 16:10~17:00
- 会 場 泉武道館 2階剣道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・タオル・ドリンク
ヨガマット※各自でご持参ください。
【プログラムは裸足で行います。】
- 講 師 諏訪 由美 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	11・18・25	全11回 9,350円	優先申込	3/7(土)~3/20(金)
	5月	2・23・30			
	6月	6・20・27		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/21(土)~4/10(金)
	7月	4・11			
2期	7月	18・25	全10回 8,500円	優先申込	6/20(土)~7/3(金)
	8月	1・8・22・29			
	9月	5・12・19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	7/4(土)~7/17(金)
3期	10月	3・17・24	全10回 8,500円		
	11月	14・21・28			
	12月	5・12・19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	9/19(土)~10/2(金)
4期	1月	16・23・30	全10回 8,500円		
	2月	6・13・20・27			
	3月	6・13・20		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/19(土)~1/15(金)