

体力づくり & ダイエット



バレトン体験

バレトンとは、フィットネス+バレエ+ヨガをミックスした有酸素運動です。

フィットネス、バレエ、ヨガの要素を効率的に取り入れることで全身の筋力のバランスを整えます。

2019.10/19 - 26 (SAT)

19:00~20:00 全2回

小樽市勤労青少年ホーム 2F 集会室



- ★定員 各回12名(先着順)
- ★受講料 各回300円 (1回のみ受講も可能です。)
- ★講師 伊藤 佳代氏 (FIPバレトンソールシンセシスマスタートレーナー バレトン北海道代表)

◎受講対象者は、小樽市在住または、通勤、通学している15歳~35歳の方。(36歳になった年の3/31まで)
※定員に余裕がある場合は、36歳~45歳の方も参加可能です。(46歳になった年の3/31まで。)
但し、定員を超えた場合は、開催日3日前までにお断りする場合がございますのでご了承ください。

◎初めて勤労青少年ホームをご利用の方は・・・。
利用登録が必要なため年齢、住所を確認できる証明書(免許証、保険証等)をご持参ください。
※36歳~45歳の方は、年齢、住所の確認をお願いします。確認できる証明書をご持参ください。

●お申込みは、
令和元年10月1日(火)~各開催日の前日までの10時00分~20時30分(土日祝を除く)

●持ち物は
動きやすい服装、タオル、水分補給のお飲み物。

●お問合せは●
小樽市勤労青少年ホームへ

小樽市緑1丁目9番4号
電話 0134-24-0920

お気軽に体験してみてください♪