

# バレトン教室

足裏の感覚を目覚めさせ、

代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します！

日時 ☆ 毎週水曜日 13:30~14:30

【10月】 2日、9日、16日、23日、30日

【11月】 13日、20日、27日

※11/6はお休みです

内容 ☆ バレエ、フィットネス、ヨガの動きをバランスよく組み合わせた  
裸足で行うポティメイクエクササイズです

定員 ☆ 先着 25名

参加料 ☆ 4,800円(全8回分)

講師 ☆ 堀 由紀子 氏

場所 ☆ 高橋コミュニティセンター 大会議室

申込み ☆ 9月18日(水) 9:00~

窓口または電話にて



高橋コミュニティセンター (0565) 80-4729

指定管理者：ホームックス株式会社