

# バレトン教室

バレエ、フィットネス、ヨガを組み合わせた  
エクササイズ♪ 体幹強化、柔軟性向上、姿勢  
改善などの効果が期待できます。

日 時：毎週木曜 13:00~13:50

対 象：成人女性

定 員：先着25名

参加費：お問合せ下さい

講 師：光岡 真紀 氏

持ち物：運動できる服装、ヨガマット、水筒

申込み：お問合せ下さい

お問合せ先：高橋コミュニティセンター

(0565)80-4729



体験できます  
(1回のみ 800円)