

40代50代に
おすすめ

バレトンで代謝アップ!

ニューヨーク発の新感覚エクササイズ! ニュー Yorkerの間で大ブレイク中のバレトンは、激しい運動が苦手な方にもとつきやすいダイエットエクササイズです。体の筋肉を整え姿勢を正しくしながら、美しく痩せられると好評です。近頃、運動不足だなと感じている方は、ぜひ、この機会と一緒に体を動かしてみませんか?

日時	12月 1日、8日、15日(金) 午後1時半から2時半まで(全3回)
場所	松平交流館 大会議室
講師	堀 由紀子氏
内容	バレトンを体験する
参加費	700円
対象	成人女性
定員	20人
持ち物	飲み物、ヨガマットかバスタオル、 運動ができる服装
申込み	11月19日(日)9時半から受付
問合せ	松平交流館 TEL 58-0073
協力	29年度アンチエイジング受講生



※バレトンとは、バレエとヨガとフィットネスの要素を組み合わせることで代謝アップやバランス能力、柔軟性を養う有酸素運動です。



堀 由紀子 プロフィール

フィットネスインストラクター。3年前よりスポーツクラブ、アイレクススポーツクラブ、GOLD'S GYM、セントラルスポーツ、サークル活動などでZUNBA、バレトンの指導をする。豊田市在住。

