

特別講座

# Balletone バレトン

バレトンソール・シンセシス インストラクター *AMI*

シンプルな動きを繰り返し行い、全身をバランスよく鍛えながら柔軟性の向上も期待できるクラスです。

運動不足の方、ダイエットをしたい方など、年齢、経験問わずどなたでも気軽に楽しめます。

明るい音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。



**日時** 5月6日(月)10:30~11:30

5月13日(月)10:30~11:30

※定員:各回10名まで ※申込締切 2日前まで

**受講料** 1回分 2,530円(税込)

**持参物** 動きやすい服装、タオル、飲み物

お申込み・お問い合わせ

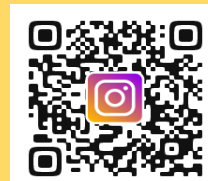
山口新聞 星プラザカルチャーセンター

TEL. 0833-45-1100 (下松商業開発株式会社内)

下松市中央町21-3 下松タウンセンター星プラザ



ホームページ



Instagram