

ゆったりくつろぎ、楽しくカラダを整える

暮らしカフェイベント

リーフ
ウォーキングポイント
3ポイント
プレゼント

バレトン

「バレ」はバレエ、「トン」は身体の筋肉を整える
という意味の造語です。

— 解説 —

バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。関節に優しいローインパクトです。
強度はいかようにもハードにできるので、きつくはないと言いきいですが”シンプル” ”イージー”なプログラムです。

バレトン公式サイトより (<http://balletone.net/>)

— 実施 —

1月10日17日31日

15:00~16:00

リーフウォーク稲2F リーフホールにて

500円

— 持ち物・服装 —

動きやすい服装
上履き / お飲み物

更衣室は一人用になりますので
お待ちいただく場合がございます



AFAA認定インストラクター
講師 / 多和田 冴子

ツクイ リーフウォーク稲沢
☎0587-34-6522

FAX.0587-34-6521 <https://www.tsukui.net>

稲沢市下津穂所1-1-1 アピタ稲沢東1F 暮らしカフェ内ツクイ

※お問い合わせ等は上記窓口まで ※ヨガ教室会場は右記フロアガイド参照

運営会社 / 株式会社ツクイ 横浜市港南区上大岡西1-6-1 15-16F TEL:045-842-4115 (代表)

