

体ととのう バレトン



4/4 (土)

18:10～-18:50

場所:みんなの森ぎふメディアコスモス
おどるスタジオ

参加費 800円

持ち物 飲み物 タオル

シューズいりません

当日参加OK!
初めてでも
大丈夫です!
初心者大歓迎♪

バレトンとは

フィットネス、バレエ、ヨガの要素が入った裸足で行うエクササイズです。

簡単な動きで体幹の強化、筋力、バランス力、柔軟性を高めます。

初めての方、どなたでもご参加できます。

これから何か運動したい方にもオススメ!

当日参加について

定員がございますので定員に達した場合は事前に締め切らせていただきます。

確実に参加されたい方は、お早めに下記の申し込み先に連絡をお願いいたします。

その他情報はコチラ!

LINE公式からも、お申し込みできます☆

LINE公式

Instagram



お申し込み お問合わせ

岐阜を拠点にスポーツジムや公共施設、お寺等でレッスンをしています★

フィットネスインストラクター

RIKA

rk.31.fitness@gmail.com