



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

**Balletone**<sup>®</sup>  
Something for everyBODY!

バレトン

日 程： 10月7日～12月23日 月曜日

時 間： 10:30～11:30 ※全10回

場 所： 1F多目的室

受講料： 12,100円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方、大歓迎！**

定 員： 14名 (先着)

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,540円

詳しくはお問い合わせください

【どんな教室】

バレトンとは、一言でいうと「体幹トレーニング」です。バレエの動きを取り入れ、筋力をつけてカラダを調整していくという意味があります。筋トレパート、バレエパート、ヨガパートで構成していきます。

【おすすめポイント】

飛んだり跳ねたりしないので、どなたでも参加できます。体幹を鍛えるので姿勢も良くなり、体のバランスを整えていきます。有酸素運動でもあるので、ダイエット効果も期待できます。



講師紹介

HIRO

hiromi akaishi

- ・フィットネス指導歴 25年
- ・エアロビクスやダンス等のアクティブなレッスンやバレトンなどの体幹トレーニングの指導を中心に活動しています。
- ・背骨の調律エクササイズSintex<sup>®</sup>認定トレーナー



【申込方法】

YohaSアリーナ窓口、又はお電話でご予約ください。(受付時間：10:00～20:00)  
※ご予約後、7日以内に受講料をご持参ください。ご入金完了で正式申込となります。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

**YohaSアリーナ**  
～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2  
**043-253-8050**