

スクール名

バレトン

日 程 平成30年 5月9日～8月29日 水曜日

時 間 10時 ～ 10時45分

場 所 総合体育館 会議室

バレトンスクール はじまりました♪



バレトンは、バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を含んだ動作を組み合わせた有酸素運動です。



音楽に合わせてリズムカルに動きます♪
体の内側からジワジワと効いてきます。



まるで踊っているようなポーズです♪



ヨガの動きです。