

# バレトン<sup>®</sup> 教室

「バレトン」は、バレエとフィットネスとヨガのシンプルな動きを組み合わせる行うコーディネーションの新感覚エクササイズ！

裸足で行うことで足裏の感覚を目覚めさせ代謝やバランス能力、柔軟性の向上を目指します。

## 《2019 年度日程》

1 期				2 期				3 期				4 期			
4月	12	19	26	7月	12	19	26	10月	4	11	25	1月	10	17	24
5月	10	24	31	8月	2	9	20(休)	11月	8	15	29	2月	14	21	28
6月	7	21	28	9月	6	13	20	12月	6	13	20	3月	開催なし		

《曜 日》 金曜日（施設利用状況により変動あり）

《時 間》 午前 10 時 30 分から午前 11 時 15 分

《場 所》 フリッツホール（地下 1 階）

《対 象》 一般（16 歳以上）

《受講料》 1 ヶ月 3,000 円(税込)

《講 師》 酒井 恵先生（株式会社ジュード認定バランスコーディネーター）

《持ち物》 動きやすい服装

※受講料は必ず、教室参加前にお支払いください。

※お客様都合での返金は出来ません。

## エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）

大阪市浪速区難波中 3-4-36 TEL (06) 6631-0121

※受付時間 9時から20時まで（手続きなども時間内をお願いいたします。）