

バレエフォームで楽しく健康維持 **バレトン<sup>®</sup> 教室**

「バレトン」とはバレエと Tone（調整する）という意味が合わさり、フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたプログラムで、裸足で行います。

動きも簡単で、その日の体調によって自分でコントロールしながら動くこともできますので、幅広い年齢層の方に人気！是非一緒に汗を流しましょう！

1 期				2 期				3 期				4 期			
4月	休 講			7月	3	17	31	10月	9	23	28 <sub>(水)</sub>	1月	8	15	22
5月	休 講			8月	7	14	28	11月	6	13	20	2月	5	12	26
6月	19	26	-	9月	4	18	25	12月	10 <sub>(土)</sub>	18	25	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)（6 月度は 2, 000 円）

《講 師》 木下 亜紀子先生

《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。）