

市民体育館フェスティバル

11.1 SAT | 14:30-15:30

青空バレット



講師：荒木 友子 氏

バレトンマスタートレーナー
バレトンソールシンセシスマスタートレーナー
バレトンスタンディングフローマスタートレーナー
エアロビクス、ヨガ、figure8インストラクター

会 場

市民体育館 多目的広場
(雨天時サブアリーナ)

定 員

40名

対 象

成人(市外の方も申込可)

持ち物

- ①動きやすい服装
- ②運動用シューズ
- ③水分補給用ドリンク

スポーツ教室でも人気のバレトンを
澄み切った青空の下で行います。

バレトンとはフィットネス、バレエ、ヨガの
3つの動きを合わせたエクササイズです。
全身運動ですのでたくさん汗をかきます。

普段意識しない筋力を鍛え
身体のバランスを整えましょう！

参加費無料！

申込みはこちら

申込方法

- ①南陽市民体育館窓口またはお電話☎49-2600での申込
 - ②専用フォームでの申込 QRコードより
- 必要事項をご入力ください



10月9(木)10:00
募集開始！