

新しいプログラムが始まります！

プログラム名：フィットネス ～Balletone（バレトン）～

講師：大滝 智子先生

☆バレトンとは？☆

バレトンとは、バレエの要素にヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズです。
ニューヨーク発祥！

舞踊のバレエの「バレ」+筋肉を整えるという意味の「トン」を組み合わせた言葉です♪

バレエパートとヨガパート、フィットネスパートの3パートをひとつのサイクルとして
繰り返していきます。

☆バレトンの効果☆

①柔軟性・代謝アップ↑

②インナーマッスルを鍛えて体を引き締め、きれいなボディラインに♪

③有酸素運動で脂肪燃焼！ダイエットに◎

☆初心者にもおすすめ☆

体に合った強度に自分で調節できるから、難易度は自由自在。
複雑な動きは少なく、各動作を比較的覚えやすい！

☆ヨガマット&裸足でトライ☆

足元からくる衝撃を吸収し、足裏をきたえ、しっかりと足裏アーチを形作ること
で体を整えていきます！

初回：6/14(月)13:00～14:00、毎週月曜 PM

ぜひご参加ください♪

