

金曜/午前 開催

はじめてのバレトン

プログラム内容

バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を組み合わせて行うエクササイズです。動きはハードですが、自分の体力に合わせて行うことができ、かつ全身をバランスよく鍛えられます。また、音楽のリズムに合わせて動くため楽しく運動できます。

おすすめポイント！

一回500円で予約不要です。
はじめての方も気軽にご参加お待ちしております。



会場：仙台市出花体育館

対象：20歳以上

定員：30名（4月～9月） 13名（10月～3月）

講師：木村 講師

申込方法：予約不要・当日会場申込

※日程および参加料は裏面をご覧ください。

教室紹介

<https://spf-sendai.payhub.jp/>



お問い合わせはこちらから
022-786-3446



はじめてのバレトン（金曜日） 日程表

月	日付				料金・申込方法
4月	5日	12日	19日	26日	<p>各回500円</p> <p>当日会場申込 (予約不要)</p>
5月	10日	24日	31日		
6月	7日	14日	21日	28日	
7月	5日	12日	19日	26日	
8月	2日	9日	23日	30日	
9月	6日	13日	27日		
10月	4日	11日	18日	25日	
11月	8日	15日	22日	29日	
12月	6日	13日	20日		
1月	10日	17日	24日	31日	
2月	7日	21日	28日		
3月	7日	14日	21日	28日	

教室時間 : 11:10~11:40 (4月~9月)
11:30~12:00 (10月~3月)

会場 : 仙台市出花体育館
 住所 : 仙台市宮城野区出花1丁目13-7
 電話 : 022-786-3446
 URL : <https://www.spf-sendai.jp/ideka/>
 持ち物 : 運動できる服装・タオル・飲み物・
室内用運動シューズ