

4月スタート NEW

ニューヨークのシャノン・フェイブルさんをはじめとする第一線で活躍するバレエダンサーが、美しいプロポーションをキープし身体をシェイプするために開発した新しいメソッドです

☆*Balleton*☆
☆*Beauty Exercise*☆

バレトン

バレトンは3つのプログラムから構成されています



3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れることで
全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、
心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます

まずは体験してみてください！

体験日 3月22日・29日の2回 各金曜日

時間 13:00~14:00

受講料 1回/500円(続けて2回受講して頂いてもOK)

場所 本館2階 会議室

定員 25名(先着順)

予約 3月1日(金)9:00~受付又は電話にて

備考 4月より定期教室として通年で開講致します

8回/5500円 4月5日(金)スタート

13:00~14:00 会議室

※定期教室のご案内は体験時にレッスン内で行います。