

バレトン体験会

バレトンって？

バレトンという言葉は、舞踊のバレエからきた「バレ」と筋肉を整えるという意味の「トン」を合わせた造語です。

バレトンは関節に負担をかけにくく、簡単でシンプルな内容となっているため、初心者の方でもチャレンジしやすいフィットネスです。音楽に合わせて動作をこなすので、楽しくしっかりと汗をかくことができます。

- ◆日 時 8月22日(日) 10時30分～(1時間程度)
- ◆場 所 虹のプラザ 2階 リハーサル室
- ◆講 師 荒木 友子 先生
- ◆参加料 500円(スポーツクラブ会員は300円)
- ◆定 員 20名(男女、年齢問わず参加できます)
- ◆申込締切 8月18日(水)
- ◆持ち物 タオル、飲み物、着替え(必要に応じて)
- ◆注意事項 感染症対策に十分配慮して開催いたします。ご協力をお願いいたします。
※感染拡大の状況により、中止となる場合があります。
※当日発熱等の症状がある方は、参加をお断りする場合があります。



大石田スポーツクラブ公式
LINE アカウントです。
友達登録して最新情報を
チェックしよう！

- ◆申し込み・問い合わせ先
大石田スポーツクラブ事務局
(大石田町町民交流センター虹のプラザ)
TEL: 35-2111(内線612)

「バレトン」体験会 参加申込書

氏 名		電話番号	
住 所		スポーツクラブ	加入・未加入