

# バレト Tone

バレトとは、フィットネス、バレエ、ヨガを統合させた新感覚エクササイズ。脂肪燃焼、筋力UP、ダイエット、柔軟性の向上などが期待できます。



バレリーナもよく使う  
フットローラー

全8回お申込み  
の方に  
プレゼント!!



何回でも体験可能、  
途中から全ての  
申し込みも可能です！  
詳細は事務室まで



**場 所：** 2階スタジオ

**日 時：** 8月...8,22 9月...12,19,26  
10月...10,24,31 (全8回)  
月曜日【10:30~11:30】

**受講料：** 5,280円

**対 象：** 一般 (高校生以上)

**申込開始日：** 7月11日 月曜日



琴美  
4歳からバレエを始め、  
2018年からロシアに留学  
現在はインストラクターとして活動

バレエ未経験、初心者でも大丈夫！  
シンプルな動きをリズムに合わせて  
楽しく身体を動かしましょう☆

満員の場合、キャンセル待ちでの受付となります。ご了承ください。

- 動きやすい服装、飲み物、タオル、マスクを持参してください。  
(足裏を感じて欲しいため裸足推奨)
- 定員は20名です (先着順)  
※予約してから5日以内にお支払いをお願いいたします。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

健康増進施設サントセさかど

TEL : 049-280-7111



〒350-0269 坂戸市にっさい花みず木1-3  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

- 開館時間 8:30~22:00
- 営業時間 9:00~22:00  
(プールのみ10:00~21:00)
- 休館日
  - ・ 火曜日 (祝日の場合、翌日の祝日以外の日となる)
  - ・ 年末年始 (12月30日~1月2日)