

バレトン Balletoneお試しプラン



Information

- ◆場所 2Fスタジオ
- ◆日時 3月13, 27日
4月10, 24日
月曜【10:30~11:30】
- ◆料金 4回セット - 2640円
体験 - 880円(都度払い)
- ◆対象 一般(高校生以上)

● バレトンとは？ ●

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です。
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。



担当講師：琴美
ヨガ・バレトンインストラクター兼整体師。
月曜日のバレトン・日曜日のチューニングヨガを担当。

- ・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・1F事務室にて受付)

サンテさかどホームページ
↓QRコード↓



サンテさかどインスタ
↓QRコード↓



SANTESAKADO



坂戸市健康増進施設
サンテさかど

<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

TEL.049-280-7111
〒350-0269
坂戸市につさい花みず木1-3

- ・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)