

バレトン Balletone



受講者募集中！

場 所 ■ 2階スタジオ

日 時 ■ 月曜日 10:00～11:00

対 象 ■ 一般(高校生以上)

受講料 ■ **受講料：3,080円(税込) ※月謝変動制**
 ※空きがあれば1回990円(税込)
 開催日1週間前の8:30から前日までWEB予約可能！
 当日は窓口のみとなります。

内 容 ■ 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。
 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。



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躍

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☆

● 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
 (足裏を感じて欲しいため裸足推奨)

● 定 員：先着20名

※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
 ですので、あしからずご了承ください。



サンテさかど

TEL：049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につさい花みず木1-3
<http://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 毎週火曜日
 (但し、祝日の場合は
 翌日の祝日以外の日となる)
 年末休館日 12/29～1/3