



ニューヨーク発のエクササイズ

Balletone

バレトン

バレトンとは？

- バレトンとは「バレエ」と「トーン」という言葉を合わせた造語であり、「クラシックバレエ」と「筋トレ」という意味が組み合わさった言葉です。
- ニューヨークで誕生し 2007 年からは日本でもプログラムが開始されました。
- 元バレエダンサーが考えたフィットネス・バレエ・ヨガの要素をいっしょに取り入れたエクササイズです。

フィットネス

一歩動き出す動作・スクワット等の動きでラジオ体操感覚！筋トレや脂肪燃焼効果も期待できます。



バレエ

回ったり踊ったりすることなくバレエのポーズを取り入れ、普段意識しない筋肉(体幹)を鍛えます。



ヨガ

呼吸をコントロールしながら全身をストレッチさせ、心と体を落ち着かせるクールダウンの要素があります。



バレトン を楽しく続けて
健康なからだへ導きます

体力向上

基礎代謝アップ

ダイエット

姿勢改善

ストレス発散

脳トレ

※効果の現れには個人差があります

「バレトン」を初めて聞いた人の Q&A

Q バレエ、バレトン共に未経験でも大丈夫ですか？

A 大丈夫です！経験者・未経験者共に大歓迎です！

ジャンプや回転などの難しい動作はなく、シンプルな動作を音楽に合わせて繰り返すので、どなたでも楽しんでご参加頂けます。

Q 体が硬くても出来ますか？

A できます！

足を上げる高さや、膝の曲げる角度などを調節可能なので、ご自身に合ったレベルのレッスンを行うことができます。

Q バレエのように室内をたくさん動きますか？

A 運動に必要な面積はヨガマット1枚分です

バレトンは前後左右に一歩踏み出すだけなので、ヨガマット1枚分(約1.5畳)ほどの空間があればバレトンをお楽しみ頂けます。

坂戸市健康増進施設 **サンテさかど**

049-280-7111

〒350-0269 坂戸市にっさい花みず木一丁目3番地

Balletone

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。



場 所: 2階スタジオ
日 時: 5月...9,23,30 6月...13,27
 7月...11,25
 月曜日【10:30~11:30】
受講料: 4,620円
対 象: 一般（高校生以上）
申込開始日: 3月26日 土曜日



琴美
 4歳からバレエを始め、
 2018年からロシアに留学
 現在はバレトン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15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。



健康増進施設サンテさかど
 TEL : 049-280-7111

〒350-0269 坂戸市つつさい花みず木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)