

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。



足の冷え、浮腫み対策に!!
バレリーナもよく使う
フットローラー

新しく8回
お申し込みの方に
プレゼント!!



体験・お申込み
随時受付中!!



場 所: 2階スタジオ

日 時: 9月...11, 25 10月...9, 23, 30
11月...13, 27 12月...11
全8回 月曜日【10:30~11:30】

受講料: 5,280円 (全8回)
1回体験: 880円

(当日のお支払い、何回でも体験可能)

対 象: 一般 (高校生以上)



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)

※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)