

バレトン Balletone (7月~9月)

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。



お申込み
随時受付中!!



場 所: 2階スタジオ

目 時: 7月...15,29 8月...19
9月...2,16,30
全6回 月曜日【10:30~11:30】

受講料: 4,620円 (全6回)
1回: 990円

(当日のお支払い、何回でも参加可能)

対 象: 一般 (高校生以上)

申 込: 6月10日(月)8:30より受付開始



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☆

- 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) 満員の場合はキャンセル待ちとなります。
- 1回参加の方は、空きがあれば開催日1週間前の8:30から前日まで
WEB予約可能! 当日は窓口のみで予約不可となります。

※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
イベントに関するご連絡をする事がありま
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29日~1月3日)