

どなたでも  
定員20名

5/12、/26、  
6/9、/23 全4回

月曜日 午後1:00~2:00  
能代市B&G第2体育館

「床バレエ」は、床に寝たまま呼吸でインナーマッスルを鍛え、バレエ要素を取り入れたエクササイズです。継続するとシェイプアップにつながり、膝・腰痛の改善には効果的です。非常にハードルが低く、運動初心者にもおすすめです。

講師 / 安田 みどり先生

参加料 / 2,400円 (保険料含む)  
体験1回 800円

持ち物 / ヨガマット、飲み物、タオル

申込締切は  
5/8<sup>(木)</sup>  
まで

床 Ballet®

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。  
お問い合わせは能代市総合体育館(54-3607)まで。

キリトリ

令和7年度 床バレエ 教室

令和7年 月 日

ふりがな		年 齢	連 絡 先	
氏 名		歳	自宅	-
			携帯	-
住 所	〒 -			