

バレトン教室

成人女性を対象に『バレトン』を実施し、身体を動かす心地よさを体験していただき、運動習慣化のきっかけづくりと併せ、健康増進を目的とします。

【バレトンとは??】

『バレ』はバレエ、『トン』は身体の筋肉を整える意味です。発祥はアメリカ・ニューヨーク。バレエダンサーによって作られたプログラムです。音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動に加え、全身の筋力・柔軟性・バランス能力の向上にも効果的なエクササイズです。



山形市スポーツ協会

で検

○ 期 日 ①11/1 ②11/8 ③11/15 ④11/22
(毎回火曜日 計4回)

○ 時 間 10:30~11:30

○ 場 所 山形市総合スポーツセンター 軽運動場

○ 講 師 バレトンマスター 荒木 友子 氏

○ 対 象 成人女性 20名(定員を超えた場合は抽選)

○ 参加料 2,400円(傷害保険料含)

参加が確定された方に振込用紙を送付いたします。

※ 持ち物 運動できる服装、タオル、飲料、マスク(着用してご来場下さい)

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

①来場する方の体温測定を行い、発熱の有無を確認し、名簿に住所・氏名・連絡先等をご記載いただきます。

②使用する競技備品等は、事前に消毒を施します。

③スクール運営中は、参加者の三密を避けるよう実施いたします。

☆ 申 込 方 法 ☆

申込期間：令和4年9月15日(木)~10月10日(月)

当協会ホームページから申し込みください。

またはFAX・メール・ハガキ・直接ご来場により、①参加する教室名

②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加する期日 をご記載の上、下記までお申込み下さい。

○ 問合せ先 山形市総合スポーツセンター事務室

住 所 〒990-0075 山形市落合町1番地

TEL 023-625-2288 FAX 023-625-2285

E-mail sports-school@yamagatasi-taikyou.jp

休館日：毎週月曜日(祝日を除く)