

# バレトン教室

成人女性を対象に『バレトン』を実施します。身体を動かす心地良さを体験し、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??】

山形市スポーツ協会

で検索

『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。

- 期 日 ①1/27 ②2/3 ③2/10 ④2/17  
(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 2,500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、汗拭きタオル、飲料、ヨガマットまたは大きいバスタオル

## ☆ 申 込 方 法 ☆

申込期間：令和7年12月15日(月)~1月11日(日)

当協会ホームページから申し込みください。

- 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@yamagatashi-taikyou.jp  
休館日：毎週月曜日(祝日を除く)