

5・6月体験教室

バレエエクササイズ

日常使いづらい部位をしっかりほぐして、ダンサーのようなしなやかな身体作りを目指します。

また、バレエの腕や脚の使い方によってインナーマッスルを目覚めさせるレッスンです。

身体をどう動かしたら良いかわからない方はぜひご参加ください。

バレエ経験は問いませんが、経験者の方にもおすすめです。

◇日程:5月7.14.21.28 6月4.11.25

◇曜日:金曜日 ◇時間:14:00~15:00

◇参加費:¥1,000(税込)

※体験期間中は何回でもご参加いただけます

【申込方法】

LIFESTATION 新百合ヶ丘のホームページ「お問合せ」より

下記情報を送信してください。

お名前 / 電話番号 / メールアドレス / 参加希望日

(先生の紹介の場合はその旨もご記載ください。)

【ホームページはこちらから】



ご不明点等ございましたら、お問い合わせください！

LIFESTATION 新百合ヶ丘

044-819-6633