

NEW★

バレトン

毎月第2水曜日開催！
19：30～20：40

バレトンとは

フィットネス パレエ ヨガ
の動作を用いた
新感覚有酸素運動

運動歴 ダンス歴 パレエ歴
全くありません!!

見て真似をするだけの
簡単な
フィットネスプログラム♪

「体を動かすことは
今まではなかなか
続かなかったけど
バレトンは続いている!!」
「体が軽くなってきた」
「毎日が楽しい」
「体力がついてきた気がする」
などのお声を頂いています。

そして有酸素運動は近年
*心肺機能向上
*血管の柔軟性向上
*基礎代謝アップ
*ストレス発散
*筋力アップ
*脳機能の向上
にいいと注目されています。

体を動かすことで
心も体も健康にしてみませんか



フィットネス

太ももの
大きな筋肉を使うことで
筋力アップ
基礎代謝アップ

インナーマッスル強化
バランス感覚を整えます



バレエ



ヨガ

呼吸 脈拍に集中し
からだを整えます



Matsudaira
Sports Club

申込・問合せ

松平スポーツクラブ

松平スポーツクラブ



58-4500

詳しくは松平スポーツクラブ窓口またはHPをご覧ください

開催日

12/13(水)・1/10(水)
2/14(水)・3/13(水)

参加費1回

会員 1,500円
非会員 2,000円

対象

中学生以上
親子参加可能

定員

20名

申込

11/8～随時