

NEW★

# バレトン開講!!

2024  
4月～

毎月第2火曜日

## バレトンとは

フィットネス バレエ ヨガ  
の動作を用いた  
新感覚有酸素運動

運動歴 ダンス歴 バレエ歴  
全くいりません!!

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

時間

19:30~20:40

場所

松平体育館トレーニング室

持ち物

ある方はヨガマット・飲み物  
タオル・室内シューズ

参加費(1回)

会員/1,500円

非会員/2,000円

対象

成人

定員

20名

申込

3/1 (金) 9:00~