定期で開催中の教室を特別開催！

はじめてのバレトン 体験会

バレトンとは…

ニューヨーク発祥の「バレエ+フィットネス+ヨガ」の要素をバランスよく取り入れた、裸足で行う有酸素運動です。全身の筋力バランスを整え、柔軟性やバランス感覚・心肺機能の向上、さらに体幹強化、脂肪燃焼効果も期待できます！

シンプルな動きをゆっくりとした音楽に合わせて行うので運動が苦手な方や初心者の方でも無理なくご参加いただけます。

★開催日 / 時間 / 場所

10月22日（月） 9:40～10:30 サブアリーナ

11月 5日（月） 9:40～10:30 サブアリーナ

12月21日（金）11:10～12:00 多目的ホール

★料金

520円/回

★定員

30名/回

★講師

Ｙｕｋｉｋｏ

Ｙｕｋｉｋｏ

◆資格◆

バレトンインストラクター

FTP 認定ピラティスインストラクター

RYT200 全米ヨガアライアンスヨガインストラクター

NSPA 認定パーソナルトレーナー

～現在、横浜国際プールにおいてバレトン（定期教室）を開催中～

教室開始の30分前から受付を開始します。教室開始5分前までに1階総合受付にて参加申込用紙をご記入いただき、発売機にてチケットをご購入ください。

YOKOHAMA INTERNATIONAL SWIMMING POOL 横浜国際プール

お問い合わせ先：045－592－0453

※番号間違えにご注意ください