

# バレトン教室

成人男女を対象に『バレトン』を実施し、身体を動かす心地よさを体験していただき、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??】

『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。



山形市スポーツ協会

で検

- 期 日 ①11/12 ②11/19 ③11/26 ④12/3  
(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 成人男女 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6年9月20日(金)~10月20日(日)

当協会ホームページから申し込みください。

またはFAX・メール・ハガキ・直接ご来場により、①参加する教室名  
②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥参加する期日 をご記載の上、  
下記までお申込み下さい。

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