

はじめてのバレトン教室

バレトンとは、“バレ”はバレエ、“トン”は身体の筋肉を整えるという造語で、フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した有酸素運動を裸足で行います。バレエの要素が入っており、体幹も鍛えられ、美しい姿勢づくりも目指せます。強度の調整可能なので、これから運動を始めたい方や初心者の方にお勧めです。まずは音楽に合わせて楽しく動きながら、正しい姿勢を意識づけることから始めましょう。

●主催 三幸・三重県生涯スポーツ協会グループ ●共催 特定非営利活動法人 津市スポーツ協会

開催日時	令和3年1月14日～3月11日 毎週木曜日 19:30～20:30 《全8回》 ※2月11日(木・祝)は休講
対象	市内在住・在勤・在学の方の16歳以上で運動制限のない方。
定員	20名(先着) ※申込受付は先着順とし、定員数を超えた場合は受付を終了させていただきます。 また、大幅に定員を下回る場合は、開講を中止することもありますので、ご了承ください。
会場	安濃中央総合公園内体育館(会議室)
参加料	4,000円(申込時にお支払いください/現金のみ)
講師	高橋 一代 インストラクター (津市スポーツ協会登録指導員)
申込期間	令和2年12月7日(月)～12月25日(金)
申込方法	所定の申込書に必要事項を記載し、参加料(4,000円)を添えて <u>安濃中央総合公園内体育館へお申し込みください。</u>
その他	<p>①開設中の傷害については、応急処置をいたしますが、その後の責は一切負いません。</p> <p>②申込締切以後、欠席やキャンセルをされても参加料は返還できません。</p> <p>③申込受付は先着順とし、定員数を超えた場合は参加できない場合があります。</p> <p>④各自で用意する物(動きやすい服装、タオル、ヨガマット、水分補給等)</p> <p>⑤教室において撮影する写真は、当事業の報告書、協会のホームページなどの広報活動にて掲載することがありますので、ご了承の上ご参加ください。</p> <p>⑥新型コロナウイルス感染防止対策につきましては、主催者でも行いますが、受講者の皆様自身でも対策へのご協力をよろしくお願いいたします。</p>

■教室会場

〒514-2325 津市安濃町田端上野818

☎: 059-268-0100

■交通の便

伊勢自動車道「津IC」→約10分

公園内駐車場あり

