

平井聖奈IRによる

# バレエエクササイズ

## 12月18日 土曜日

14:30～15:30 (60分)

バレエの要素を取り入れた全身エクササイズです。体の使い方、骨盤の立て方、体の引き上げ方、等分かるようになります。

様々なエクササイズに対応できる体になりつつ、スッキリとしたお腹周り、鎖骨がはっきり綺麗なデコルテ等々、美ボディへの道に進んでいく効果大。バレエの経験がなくても安心してご参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております。

**金額：1,650円(税込) 定員：10名**

**場所：カルチャースタジオ**

動ける格好であればOK  
シューズの着用は任意です。  
モチベーションあげたい方は  
バレエシューズ、  
お好きなウェアー着用OK♪  
裸足で行えます

ご予約はお電話またはフロントで☆

お電話番号 〈050-5306-6626〉

