

オンラインZoom講座

おうちで バレトン



自宅でできる
NY発のエクササイズ

＼こんな方におすすめ！／

柔軟性を向上したい方！ 体のゆがみを整えたい方！
体幹を鍛えたい方！ ボディラインを引き締めたい方！

日時

2/4 (土)、2/12 (日) 全2回
各回10:30~11:30

参加方法

ビデオ会議アプリ「Zoom」をインストールした自宅の
パソコン、タブレット、スマホから参加できます。
※パソコン、タブレット推奨

参加料

無料 (通信にかかる費用は参加者様のご負担になります。)

対象・定員

市内に在住または通勤している方 80名 (先着順)

講師

バレトンインストラクター 沼田 清美 先生

申込方法

裏面を参照してください。



多賀城創建記念
TAGAJO 1300th Anniversary
724-2024

中央公民館・大代地区公民館 合同社会教育事業

問 中央公民館 ☎368-0133

バレトンとは

ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムで、フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズです✦

受講手順



申込方法

1月21日（土）から、各回前日の16時までに
右のQRコードを読み取ると表示される
申込みフォームから申込み

※1回の申込みで、それ以降の回にも参加できます。



※QRコードが読み込めない場合は、『<https://www.shinsei.elg-front.jp/miyagi2/uketsuke/form.do?id=1670738565971>』を入力してください。

※cyuo-kominkan@city.tagajo.miyagi.jpから届くメールを受信できるように設定をお願いいたします。

準備物等

汗ふき用タオル、バスタオル（クールダウン用）、飲料水
畳2畳ほどのスペースを確保し、受講してください。

他の人に自分の姿が映らないようにできるから、気軽に参加できる！



思っていたより運動量がある👩‍🦵

効果を期待👏

講師紹介

バレトンインストラクター 沼田 清美 先生



塩釜市出身バレエ、社交ダンス、フラダンス等のダンス経験を活かし、バレトンインストラクターの資格を取得。
バレトン塩釜を主宰し、塩釜、利府、多賀城でのスタジオレッスンを中心に、最近ではオンラインレッスンも手掛けている。
インスタグラム▷[balletone_shiogama](https://www.instagram.com/balletone_shiogama)