

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

1/22、1/29、2/5、2/12 毎週土曜日！ 全4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。



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

QRコードから申し込みます

4日以内に  
cyuo-  
kominkan@city.tag  
ajo.miyagi.jpから  
確認メールを送信  
します

申し込みいただいた  
メールアドレスに、各回  
の講座当日9:00に招  
待メールが届きます

講座開始の  
10分前には、招待  
メールに記載され  
たURLから参加し  
てください

## 申込方法

1月8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=1638515508190>』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  
量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