

# バレトン(Balletone)

全10回 8,250円

曜日 時間 月 曜日 10:45 ~ 11:45



持ち物 服装	タオル・水分
--------	--------

靴or靴下or裸足	裸足 寒がりの方は5本指ソックス(最初の5~10分は足の指のトレーニングをする為)
-----------	---

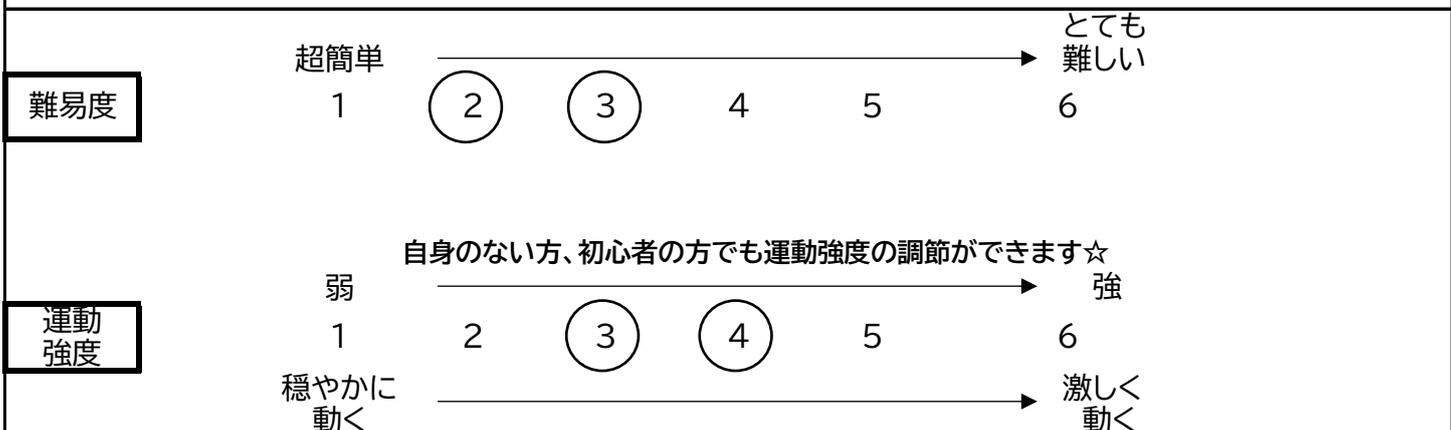
## 教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・バレエの動きを使って行う運動です。
- ・スクワットやランジの動きで下半身の強化を図り、腰痛予防や改善にも効果大！！
- ・実際に姿勢の良くなった方も多くいらっしゃいます☆
- ・初心者の方でも音に合わせて楽しく動けます♪  
 ↑体力に自信のない方も強度調節ができる為、無理せず最後まで出来ますのでご安心くださいね。  
 (スポーツクラブでは80歳以上の方も多く参加されています！)
- ・担当講師は、車いすや体力のない方向けにも指導経験があり、優しく穏やかにレッスンを行います♪

### 消費カロリーについて

バレトン4.8Mets 体重60kg→302kcal/1l →脂肪燃焼効果も！！！！

### 難易度 運動強度



実施場所/2階 トレーニングルーム