

スクール名

バレトン

日程 2019年 5月15日～12月25日 水曜日

時間 10時～11時

場所 総合体育館 会議室

バレトンスクール 開催されました♪

バレトンは、バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を含んだ動作を組み合わせた有酸素運動です。



ウォーミングアップを始めます



音楽に合わせて動きを確認しながら、最初はゆっくりと…だんだんテンポアップしていきます。



バランス
腕ををグッと伸ばして～



リクエストの肩こりに効く動きを取り入れながらクールダウン