

# バレトン

筋力・柔軟性・心のバランス調整！



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 内 容 | バレトンとは、バレエ、ヨガ、フィットネスなどを融合させたニューヨーク生まれのエクササイズです。関節にやさしく運動強度も個人に合わせて調整できるので、若年層から年配の方までどなたでもご参加いただけます。筋力・柔軟性・心肺持久力の向上や脂肪燃焼に効果的なうえ、裸足で行うことにより、姿勢矯正や筋バランスを整える効果が期待できます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                              |
| 日 時 | 10月・・・ 6日、13日、20日、27日<br>11月・・・10日、17日、24日（※3日休み）<br>12月・・・ 1日、 8日、15日、22日<br><br>※感染症や荒天等により中止する場合は、ホームページや教室別LINEアカウントでお知らせしますので、予めご了承ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 毎週金曜日<br>10:00-11:00<br>全11回 |
| 講 師 | 吉武真弓（バレトンインストラクター）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 運動強度                         |
| 場 所 | 第1研修室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ★ ★ ★ ☆ ☆                    |
| 対 象 | 18歳以上の男女（※高校生は除く）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 難易度                          |
| 定 員 | 30名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ★ ★ ☆ ☆ ☆                    |
| 参加料 | 7,700円（全11回分）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 新しいエクササイズ<br>取り入れてみませんか！     |
| 携行品 | 運動のできる服装、タオル、飲み物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
| 申込み | <p><b>申込方法はオンラインのみとなります。1つのメールアドレスにつき、1講座1名分の申込となります。（オンライン申込ができない方は、窓口までご相談ください）</b><br/><b>お電話での申込はできませんので予めご了承ください。</b></p> <p><b>1）申込方法</b><br/>予約開始 9月5日（火）8:30～<br/>・QRコードまたは「交流村スポーツ教室予約」サイトからご希望の教室にお申し込みください。<br/>・今回初めて申し込む方は、事前に新規ユーザー登録後、教室の予約をしてください。<br/>・ユーザー登録が完了すると、登録したメールアドレスに「ユーザー名とパスワード」メールが即時返信されます。<br/>・予約が完了すると、登録したメールアドレスに「予約完了」メールが即時返信されます。<br/>・メールが届かない場合等は、交流村スポーツ教室予約サイトのQ&amp;Aをご参照ください。</p> <p><b>2）支払方法</b><br/>・お申込日より<b>1週間以内</b>に、銀行振込にてお支払いください。<br/>・振込先は「予約完了」メールでご確認ください。<br/>・振込人欄には、教室名（バレトン）の次に参加者氏名を打ち込んでください。<br/>例：バレトン コウリュウタロウ</p> <p><b>3）注意事項</b><br/>・振込手数料は参加者のご負担となります。<br/>・参加途中での返金や参加者の変更はできかねますので予めご了承ください。</p> <p><b>4）その他</b><br/>・定員になり次第、オンラインでの申込ができなくなります。<br/>・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。<br/>・体験参加の予約はできませんので、来村前に空き状況をご確認の上、窓口でお申込みください。<br/>・感染症拡大や天候等により、中止となる場合がございます。<b>ホームページまたは教室別LINEアカウントでお知らせしますので、登録をお願いします。</b></p> |                              |
| 問合せ | 山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2<br>TEL：0833-71-1144 e-mail：kouryu@kouryumura.net                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |
| その他 | 参加者以外の上室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。<br>定員に達していない教室は、1回に限り体験参加が可能です。当日、窓口で申込ください。体験料700円                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |



※スポーツ交流村が取得した個人情報本事業に関わる以外に使用することはありません。なお、行事中に撮影した写真等は、スポーツ交流村ホームページに掲載することがありますが、望まれない方は職員にお申し出ください。