

身楽
のし
こみ
なな
しな
がら
を美
身に
つけ
まし
い姿
勢と
せん
か？



無料体験
受付中！

初めての方も安心してご参加
いただけます！

皆様のご参加

お待ちしております！

大人のための 美容バレエ

姿勢改善

日常生活であまり使う事のない
身体全体の間接・筋肉を動かしながら
正しい姿勢へ改善していきます。
骨盤の歪み改善にも効果抜群です。

未経験者歓迎

バーレッスンでバレエ未経験の方も
バレエの基礎を学んでいきます。
センターレッスンでは身体をしっかりと
動かしてストレス発散しましょう

教室の特徴

女性の特性に特化したプログラムとなります。
フロアエクササイズでゆったりと気持ちを整えながら
ストレッチと筋力トレーニングを行います。

概要

【料金】 5,500円(税込)／月 1,650円(税込)／回
【場所】 多目的室 2
【定員】 10名
【持ち物】 飲み物、動きやすい服装、
バレエシューズ (裸足でも可)

レッスン日時

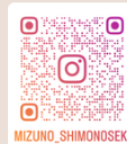
金曜日：11:00～12:30

※開催日の詳細は裏面カレンダー
をご確認ください。

申込はコチラ



施設Instagram



〒750-0041

下関市向洋町1丁目11番1号 J:COMアリーナ下関

☎ 083-233-0125