

春から始めよう  
動ける身体作り

# 床バレエ

ほっこりアットホームな  
クラスです  
お気軽にご参加ください



美しいレッスン曲とともに、  
深い呼吸やかんたんなエクササイズで  
心と体のストレスを解消します！（ヨガマット使用）

## 床バレエとは

ヨガマット1枚のスペースでねっころがったまま体幹を強くし  
メリハリのある美しいボディラインを作るオリジナルメソッドです。  
体が硬くても運動が苦手でも大丈夫、もちろん年齢も関係なし  
ほんの少しバレリーナの気分になって一緒にレッスンしませんか？

実施日：第1、第3、第5木曜日

4/4、4/18、5/16、5/30、6/6、6/20

実施時間：10:50～11:50

場所：2F 第一武道室

担当：深城由美子

続けることで  
変化を体感！

定員：20名

(床バレエ協会インストラクター)

参加費：600円（税込）

対象：16歳以上

- 参加当日 券売機でチケットを購入し武道室にお越しください。
- 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物をご用意ください。

“超美ボディは1日にして成らず!!”

バレエ筋肉を鍛えて「美しくしなやかな」身体を作りましょう！

川崎市多摩スポーツセンター 044-946-6030