

期間限定 10月のみ! バレトン

2,000円/月

バレトンって何だろう？そんなあなたには是非体験していただきたいプログラムです。
バレトンとは・・・フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた素足で行うエクササイズです。

理想の身体づくりを目指してみませんか？
男性の方も年配の方も、お気軽にご参加お待ちしております♪

日時：10/3・10・17・24(水) 19時～20時

場 所： 剣道場 定員 20名
講 師： 菅井 香織 先生
対 象： 中学生以上男女
持ち物： タオル・飲み物持参
運動できる服装

資格：マタニティ&シニアヨガインストラクター
バレトンインストラクター
健康運動実践指導者



申込期間 8月22日(水)～10月2日(火)まで
※定員になり次第終了といたします。

9/19(水)は19時～20時で無料体験開催いたします。
※ 無料体験参加には予約が必要です。

①申込方法：直接来園・・・所定の用紙にご記入の上受講料を添えてお申込みください。
銀行振込み・・・詳細は電話にてお問合せください。

②申込及び問合せ先：株式会社モンテディオ山形 自主事業担当係
〒994-0000 天童市山王1-1 TEL 023-655-5900
HP <http://park.montedio.co.jp/>