

# バレトン

筋力・柔軟性・心のバランス調整！



|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| お願い | 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。<br>①検温して平熱を超える発熱がある場合や体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。<br>②マスク着用でお越しください。<br>③講習中もマスク着用、距離の確保にご協力ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                              |
| 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・・・1日、 8日、15日、22日、29日<br>11月・・・5日、12日、19日、26日<br>12月・・・3日、10日、17日、24日<br><br>※新型コロナウイルスや荒天等により中止する場合は、ホームページ等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13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 | 20名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ★ ★ ☆ ☆ ☆                    |
| 参加料 | 9,100円（全13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 | <div>今期より申込方法がオンラインに変更されます。電話、窓口での申込みはできなくなりますので予めご了承ください。</div> <div>1) 申込み方法<br/>・9月13日（月）8:30からホームページまたはQRコードよりお申し込みください。<br/>・申込みが完了しますと、登録されたメールアドレスに「申込み完了メール」が返信されます。<br/>・登録されるメールアドレスがキャリアメールの場合「申込み完了メール」が返信されない場合がありますので、@gmail.com、@kouryumura.netからのメールを受信できるようドメインの受信許可を設定してください。 ※キャリアメール例：OO@docomo.ne.jp、OO@au.com、OO@ezweb.ne.jp<br/>・メールが届かない場合は「メールアドレスの誤入力」「迷惑メールフィルターでの自動削除及び迷惑メールフォルダ等の別のフォルダへの振り分け」が考えられますので、確認の上でお申し込みください。</div> <div>2) 支払い方法<br/>・9月27日（月）までに、銀行振込にてお支払いください。<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<br/>山口銀行 光支店 普通口座 6385176<br/>公益財団法人 山口県ひとつくり財団 山口県スポーツ交流村</div> <div>3) 注意事項<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。</div> <div>4) その他<br/>・1回の申込につき1名分の申込みが可能です。<br/>・定員になり次第、オンラインでの申込みができなくなります。<br/>・定員に達していない場合は、途中からの参加や体験参加も可能です。<br/>・新型コロナウイルス感染症の感染拡大等により、開始日の遅延や中止となる場合がございます。</div> <div></div> |                              |
| 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。 体験料 700円                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                              |

