

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。 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。 ②マスク着用でお越しください。 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	1月・・・7日、14日、21日、28日 2月・・・4日、18日、25日（※11日休み） 3月・・・4日、11日、18日（※25日休み） ※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 10:00-11:00 全10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	7,000円（全10回分）	新しいエクササイズ 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	申込方法はオンラインのみとなります。電話、窓口での申込はできませんので予めご了承ください。（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） 1）申込方法 ・12月10日（金）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。 ・申込が完了しますと、登録されたメールアドレスに「申込完了メール」が返信されます。 ・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 ・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。 2）支払方法 ・12月23日（木）までに、銀行振込にてお支払いください。 ・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。 例：バレトン コウリュウタロウ 山口銀行 光支店 普通口座 6385176 公益財団法人 山口県ひとづくり財団 山口県スポーツ交流村 3）注意事項 ・振込手数料は参加者のご負担となります。 ・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。 4）その他 ・1回の申込につき1名分の申込が可能です。 ・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。 ・定員に達していない場合は、途中からの参加も可能です。 ・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ください。 ・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。	
問合せ	山口県スポーツ交流村 光市光井2-19-2 TEL：0833-71-1144 e-mail：kouryu@kouryumura.net	
その他	参加者以外の入室は不可となりますので、あらかじめご了承ください。 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	

