

桑名ほんぱく

桑名市スター21応援プログラム  
みんなで ふう～はあ～！！



バレトンをご存知ですか？ニューヨーク生まれのフィットネスやバレエ、ヨガを融合させたエクササイズです。自分の中の眠っている筋肉を目覚めさせ、体全体を使うことで脳を活性化し、体幹を鍛えます。動きはシンプルですが、脂肪燃焼効果が期待できます。会場は柿安コミュニティパーク。芝生の上で木曾三川からの風を感じながら、爽快感や充実感、達成感を一緒に共有しましょう。柿安本店特製ヘルシー弁当もあります！

**10/18(木) 10:30～11:30**

場 所 : 柿安コミュニティパーク

受講料 : 2,000円(駐車場代・弁当代含む)



講師 : 丹羽恭子

気分爽快！  
バレトンで疲れも脂肪も  
吹き飛ばそう

📍 お申込みはこちら 📍

★公式Webサイトで受付開始 9/2(日)20:00

★電話で受付開始 9/3(月)12:00

柿安本店 ☎0594-23-5500