



成人スタジオレッスン
受講者募集中

<講師> 内藤 聖子

- ・バレトン®
ソールシンセシス
マスタートレーナー
- ・MIZUNO
アクアアドバイザー
- ヨガ・ピラティス・
アクアエクササイズ
など、幅広く指導



バレトン® ソールシンセシス

バレトンとは、フィットネス・バレエ・
ヨガといった3つの動きを組み合わせて
行う、アメリカ・ニューヨーク発祥の
シェイプアッププログラムです。
汗がたっぷりかけて柔軟性・バランス・
体幹力を高めます♪

曜日：木曜日
時間：13:50～14:40

京都アクリーナ

615-0846 京都市右京区西京極大寺団子田町64
TEL : 075-481-3055 (営業時間 9:00～21:00)