



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

京都アクアリーナ

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