



バレエでいきいき身体づくり！

しなやかな動き、凛とした姿勢・・・。

バレエをしている人にそのようなイメージはありませんか？

柔軟性の高い身体に目が行きがちですが、大切なのは『体幹』がしっかりしているかどうかなのです。

バレエを通じて体幹を鍛え、お子様ならば将来、どのスポーツにも通ずるように。

大人ならば、いつまでたってもしゃんとした姿勢で「ピンっ」と若々しく。

プリマをめざさなくても、バレエを通じた運動が人生にもたらしてくれるものはかけがえのないものになるでしょう。

クラス紹介

●キッズバレエ教室

『何か習い事を始めてみたい。バレエを始めたい。可愛いレオタードを着てみたい。理由は何でも大丈夫です☆素敵な音楽に合わせて、体を動かしてみましょ！』

レッスン日：水曜 16:00~17:00
レッスン料：月額6,200円(税込6,820円)
定員：12名
対象：満6歳~12歳

●おとなのバレエ教室

『初めてのスタートになりますのでみんな同じです♪姿勢を良くしたい方、バレエをやってみたかった方、体を柔らかくしたい方、大人バレエで、心も身体も綺麗になりましょ！必ず、体は変わります☆いつまでも"ピンっ！"とした姿勢を保ちましょ！』

レッスン日：金曜 11:00~12:00
レッスン料：月額6,200円(税込6,820円)
定員：12名

無料体験 レッスン実施！

まずはレッスンを体験してみませんか？
お1人様1回無料にて体験レッスンを実施しております。
お申し込みはお電話で。



講師 天賀 菜月

4歳より地元下関にてバレエを始める。大阪芸術大学舞台芸術学科舞踊コースへ入学。バレエ、コンテンポラリー、モダンを学ぶ。卒業後一年間研究生として在学し、舞台を学ぶ。その後、自演、他演問わず、作品の振付を多数行う。大阪、福岡、下関のフィットネススタジオにて、バレエスタイルストレッチ、クラシックバレエのクラスを担当指導。自身も2児の母。

無料体験のお申し込みはこちらから！

☎ 0120-997-490



フィットネスクラブ 下関市新椋野1-2-10 ゆめモール下関内
レフコゆめモール下関店 TEL: 0120-997-490

レフコ下関

検索