



# バレトンレッスン 参加者募集

2025 11.20 (木) 11:00~18:30

**場所** アーバンネット仙台中央ビル 4F  
スマートイノベーションラボ仙台

**対象** お仕事の合間に身体を動かしたい方

## プログラム

各セッション  
15名先着

- 1 11:10 ~ バレトンレッスン (10分程度)
- 2 12:10 ~ バレトンレッスン (10分程度)
- 3 14:00 ~ 軽めのストレッチ (5~10分程度)
- 4 15:00 ~ 軽めのストレッチ (5~10分程度)
- 5 16:00 ~ 軽めのストレッチ (5~10分程度)
- 6 18:00 ~ バレトンレッスン (20分程度)

**諸注意** パンツスタイルのほうが動きやすいです。  
怪我をしている方や体調不良の方は参加不可です。

## バレトンとは？

バレエ、ヨガ、フィットネスを組み合わせた運動で、  
全身を鍛えることができます。

自分のペースで行うことができるので、初心者でも  
気軽に楽しむことができるエクササイズです。

## 参加申込方法

QRコードを読み  
取り回答フォーム  
で申し込み下さい



## お問い合わせ先

宮城学院女子大学 一般教育部 渡辺圭佑

Tel : 022-277-6234 (研究室) E-mail : keisuke.watanabe@mgu.ac.jp