

NEW LESSONのお知らせ

好評につき今月も引続き♪

10/14(SUN)・10/28(SUN)

11:30~ バレトン

NOVCO

NY発!! バレエダンサーによって作られたエクササイズプログラム。
由来は、「バレ」はバレエ、「トン」は体の筋肉を整えるという意味の造語です。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた裸足で行うボディメイクエクササイズです!

美しく痩せたい♪そんな方にピッタリなレッスンです
皆さんお気軽にご参加下さい♡

