



ご友人同士や  
ご家族でのご参加も  
お待ちしております！

スポーツ  
大規模イベント  
バレトン®

~ Let's feel the change of the body ~

フィットネス～バレエ～ヨガからアイディアを得た有酸素運動と  
コンディショニングのプログラムで、バレエの経験は必要ありません。  
年齢性別問わず、ご自身に合わせて強度を調整しながらご参加できます。  
運動初心者も大歓迎です！

講師：池内祐子先生

開催日程

※4月から定期教室として開催予定

3月16日(日曜日)

10:00～11:30

脂肪燃焼 筋持久力向上 柔軟性向上  
体幹強化 骨盤調整 心肺機能向上

1回 700円

※詳しい内容は裏面をご覧ください。

一宮スポーツ文化センター

☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram



- 開催場所：一宮スポーツ文化センター 1階スポーツフロアー
- 講師：池内祐子 先生
- 定員：100名
- 持ち物：運動のできる服装（半袖推奨）・タオル・飲み物  
裸足（※ソックス着用の場合は、5本指ソックスで必ず滑り止め付きのものでご参加ください。）
- 参加費：1回700円  
※事前のご予約やお申込みは必要ありません  
※4階に更衣室がございますが、なるべく運動のできる服装でお越しください。

## 教室ご参加の手順

- ① 1階事務所前の券売機にて、  
当日参加券を購入してください。（1回700円）
- ② 会場のスポーツフロアーへお越しください。  
（会場の準備が整い次第入場できます）
- ③ 会場にて利用受付票兼誓約書のご記入いただき、  
参加券に備付のスタンプを押して講師に渡してください。
- ④ ご準備を整えて、教室へご参加ください。
- ⑤ お時間に余裕のある方は、  
教室終了後にアンケートのご協力をお願いします。

### 【一宮スポーツ文化センターの公式SNS】

施設情報・教室情報・各種イベント・  
個人卓球利用状況など一宮スポーツ文  
化センターの最新情報を配信します！  
ぜひフォローをお願いいたします。

Follow Me



LINE  
@619fyqmx

Follow Me



Instagram  
ichinomiya\_supobun