



あさけプラザ

「初めての」運動シリーズ

運動は健康の基本と言われます。
運動が得意な人もそうでない人も、運動強度に応じた新しい講座を体験して、
カラダを動かす習慣を身に着けてみませんか。



初めてのバレトン

運動強度★★

ニューヨークのバレエダンサーが考案し、日本で取り入れられてちょうど10年。
シンプルな有酸素運動で、関節への負担が少なく、子育て世代から生活習慣病が
気になる中高年まで、幅広い世代の方にお勧めです。

日時：7月25日(木)、8月1日(木)・8日(木)・29日(木)、9月5日(木)〈全5回〉

いずれも午前10時30分～正午

場所：あさけプラザ 2階 第2小ホール

講師：伊藤 爾己枝さん(FTPジャパンバレトンインストラクター)

対象：四日市市か三重郡に在住または通勤・通学していて、5回とも出席できる、
バレトン未経験の人

参加料：1,500円

定員：20人(応募多数の場合は抽選)

申込み：7月7日までに、住所、名前、年齢、電話番号を、往復はがきで

〒510-8028 四日市市下之宮町296番地1

あさけプラザ「初めてのバレトン」係へ

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、タオル、水 ほか

♪今後の予定♪

10月上旬実施 初めてのストレッチ<全5回> 運動強度 ★★★

自体重を利用し、緩急をつけて筋力upと健康増進を目指します。

講師：油田 直美さん

8月中旬募集

*5月から開催中の「初めての整膚(せいふ)+α」(全5回)は、好評開催中です。

あさけプラザ



〒510-8028四日市市下之宮町296番地1

近鉄三岐富田駅下車徒歩15分

三岐バスあさけプラザバス停下車すぐ

TEL 059-363-0123

FAX 059-363-0129

月曜日休館(祝日の場合はその翌平日)