

COME AND JOIN US!! ↑

みんなのバレエ体操

みんなのバレエ体操は「トヨノドリーム」から生まれた健康体操。
こどもからおとなまで楽しく踊ってカラダ&ココロをリフレッシュ！
豊能町で、公園で、学校で、おうちで、一畳あればどこでも。



大丈夫!!

こんな難しいこと
させません!笑

体が硬い

OK!

運動神経に
自信がない

OK!

リズム感ゼロ

OK!

みんなのバレエ体操、プロジェクトメンバー続々増加中!

振付・講師 ACCO

幼少期より慣れ親しんできたバレエのノウハウ
を活かして、体の循環や腸に注目した「美腸サ
ロン」SUBACOを開設。年齢に関係なく取り組
めるプログラムで体の内側からも健康美をめざ
す活動を広げています。

楽曲提供 MICHI

豊能町を中心に活動
する「影絵劇団おと
とえ座」で音楽と脚
本を担当。

美腸サロン

SUBACO

生涯しなやかに、美しく。

身体のめぐりと“腸”に注目した、
バレエダンサー考案の美容ストレッチ教室

参加費

- 1レッスン ¥1,500 (ワンドリンク付き)
- ★初めての体験レッスン ¥1,000
- ★アンケートにご協力いただくと次回 ¥1,000

場所

- ・毎週月曜 10:15~12:00
- フリーステーション ココカラスペース
(豊能町ときわ台5-9-3)

服装と持ち物

動きやすく伸縮性のあるパンツスタイル。
足元は裸足または5本指ソックスがおすすめ。
汗拭き用のタオル、水分補給できるもの、
吉川自治会館ではヨガマット(なければ
厚手のバスタオル)もご持参ください。

おひとりおひとりの体質や食生活に合わせた
パーソナルプログラムもございます。
ご興味のある方はお気軽にお尋ねください。

体操に関するご質問、講師派遣、教室へのお問合せ

☎ 090-1707-9298

✉ subaco@toyono.town

みんなのバレエ体操は、SUBACOの教室でも体験いただけます。

体験・見学、お気軽にお問い合わせください!