

# ～3つの要素で体を整える～ Let's バレトン!

## 【バレトンとは…】

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きをバランス良く  
組み合わせた、ボディメイクエクササイズです。

- 対象・定員 盛岡市民 20人  
日時・回数 令和6年5月11日・18日・25日 土曜日全3回  
13時30分から15時30分まで  
会場 上田公民館 2階リハーサル室  
費用 受講料 500円 保険料 90円 合計 590円(全3回分)  
講師 フィットネスインストラクター 高萩 由衣 氏  
持ち物・服装 飲み物 タオル マスク(任意) 動きやすい服装※裸足で活動します。  
申込み方法 [往復はがき](#)または[盛岡市ホームページ](#)からお申し込みください。

- (1) 往復はがきに次の事項を記入して上田公民館あて郵送 ※ハガキ1枚につき1名の応募  
・往信の裏面 ①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号  
・返信の表面 ①郵便番号 ②住所 ③氏名

- (2) 盛岡市のホームページ(上田公民館の、この講座を紹介しているページにある「講座応募フォーム」から)

「Let's バレトン講座応募フォーム」に必要事項をご記入ください。メールアドレスは正確にお願いします。応募が済むと「受付確認返信メール」がメールアドレスに届きます。

なお、返信メールが届かない場合は、下記にお問い合わせください。

<申込期限>令和6年4月25日(木)必着 定員を超えた場合は抽選となります。

【申込み・問合せ】〒020-0066 盛岡市上田四丁目1番1号 盛岡市上田公民館  
☎ 019-654-2333