

# ～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よく  
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 **運動制限の無い方**

日時・回数 令和7年7月20日、8月3日、8月10日 日曜日 全3回  
10時00分から12時00分まで

会場 都南公民館 小ホール

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 ヨガマット(または大判のバスタオル)、飲み物、汗拭きタオル、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「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。なお、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。この返信メールが届かない場合は、下記電話番号までお問い合わせください。

【申込期限】 令和7年6月30日(月)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4丁目1-1 盛岡市上田公民館

☎ 019-654-2333 担当 天沼(あまぬま) 佐藤(さとう)