

～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8年6月7日(日)、6月27日(土)、7月4日(土) 全3回  
10時00分～12時00分 (受付9時30分～)

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。

【申し込み方法】 往復はがき または 盛岡市のホームページ

○往復はがきの場合 次の事項を記入して上田公民館あて郵送

往信の裏面 → ①講座名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号

返信の表面 → ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ※はがき1枚につき1名の応募

○盛岡市のホームページの場合

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」に必要事項を  
ご入力ください。

<申込期限> 令和8年5月20日(水) この日の消印まで有効

定員を超えた場合は抽選

【お申込み・お問い合わせ先】

〒020-0066 盛岡市上田四丁目1番1号 ☎019-654-2333 盛岡市上田公民館 担当 天沼(あまぬま) 佐藤(さとう)