

講座  
ジャンル

バレトンエクササイズ

教員名

しらくら  
白倉 リサ

年齢関係なく  
初めての方大歓迎！！！！

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素をミックスした  
エクササイズ！！  
筋肉の強化、柔軟性の向上、体幹の強化、美しい姿勢の獲得、  
ストレス軽減などが期待できます。

大  
歡  
迎

- 運動経験があまりない方
- 体重をしっかりと落としたい方
- 筋肉をつけてやせたい方



白倉リサ

【講師プロフィール】

知多市出身

元宝塚歌劇団宙組 美牧冴京

卒業後 舞台「大奥」出演他  
宝塚音楽学校受験生、Chacott、  
子役タレント講師を務める。