

今TVやラジオ、雑誌等で話題のあの「バレトン」がついに富士宮に上陸！！最新エクササイズを体験しちゃおう！

「quatre epice と NY発！最新エクササイズ」

「ホンマでっか！？TV@フジテレビや、「はなまるマーケット」@TBSでも紹介されてた、今話題のエクササイズ『**バレトン**』！！

3月26日（金）には@角川コミュニケーションズさんより「バレトン・メソッド」DVD付き本が出版されるほどの人気ぶりです！

バレトンとは・・・「バレエ」と、「トーン」：体を整えるという造語からできました。「バレエは昔からやってみたかったけど。。。難しいからなあ。。。と思っていた方も、バレトンなら大丈夫！バレエの動きも楽しみながら、ヨガやフィットネスの要素も含まれているので、音に合わせて楽しくできます！激しい動きではないのに、有酸素運動にもなるのでシェイプアップの効果あり！

富士宮でイベントが行われるのは初！！です。是非この機会に、体験してみませんか？



～講師の紹介～

井出由起（いでゆき）

バレトンマスタートレーナー

（株）FPmusicJAPAN代表取締役

バレトンをはじめ、TRY FITNEESS powered by adidasなど数々のプログラムのマスタートレーナーを務める。また、アジア各国でプログラムを学び、イベントなどでプレゼンテーションも行う。TV、ラジオ、雑誌などでモデルの経験もあり。ブログ <http://ameblo.jp/>

3/26（金）発売！
全国書店にて¥1,400
お家で「バレトン」！



開催日：2010/4/11（日）

開催時間：第1部 10：30 - 12：30（定員15名）

第2部 14：00 - 16：00（定員15名）

スケジュール：バレトン体験レッスン（60分）

1Fのcafeに移動し、トーク&質問&キャトルエピスのおいしいスイーツをいただく（60分）

開催場所：キャトルエピス富士宮店

参加費：¥1,800-（ケーキ、ドリンク代込み）



問い合わせ先：0544-25-8848（担当：菊地）

