

성인발레

걸그룹도 한다는 '성인발레'의 장점은?

1. 정확하고 바른 자세를 유지함으로써 얻게 되는 **곧은 척추**
2. 평소 사용하지 않는 잔근육을 사용함으로써 **완성되는 몸매**
3. 다리를 드는 동작과 발끝으로 서는 동작을 통해 얻게 되는 **힙업**
 4. 풀 업 자세를 통해 얻게 되는 **얇은 종아리와 허벅지**
 5. 시선과 상체 사용을 통해 얻게 되는 **아름다운 목선과 쇄골**



<수업안내>

- 수업일시 : 화 · 목 / 10:00~11:00
- 수강료 : 월 30,000원
- 수업장소 : 복지관 내 2층 강당
- 대상 : 성인 누구나