


6月お楽しみレッスン



土曜日 スタジオB 11:30~12:30

日付	レッスン名	担当	内容	難度
6月4日(土)	パワーヨガ 定員12名	平山	立位のポーズを多く取り入れ、シェイプアップを目指すクラス	☆
6月11日(土)	レップ&ストポー 定員10名	石毛	筋力トレーニングの後にストレッチポールで全身をほぐすクラス	☆
6月18日(土)	FUMIFUMI60 定員12名	巻野	スラックレールを使い体幹力・バランス力・集中力アップを目指し、身体もほぐすクラス	 ~ ☆
6月25日(土)	レップ&ストポー 定員10名	石毛	筋力トレーニングの後にストレッチポールで全身をほぐすクラス	☆

日曜日 スタジオA 14:00~15:00



日付	レッスン名	担当	内容	難度
6月5日(日)	元気になるフラ 定員10名	へポアヒヒ 朋	へポアヒヒ 朋インストラクター復活! 6月2回に渡りフラを楽しむクラス	☆
6月12日(日)	カンフー体操 定員10名	甲斐	中国武術の型を取り入れながら体を動かすクラス	☆
6月19日(日)	元気になるフラ 定員10名	へポアヒヒ 朋	楽しいフラのレッスンで梅雨のイヤな気分を吹き飛ばしましょう!	☆
6月26日(日)	ZUMBA®60 定員8名	志村	ラテン系の音楽とダンスを融合! 音楽・ダンスを楽しむクラス	☆



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス