

6月お楽しみレッスン



日曜日 スタジオB 14:00~15:00

日付	レッスン名	担当者	レッスン内容	難度
6月4日	バーチャルボクシング® 	石丸	パンチやステップワークで脂肪燃焼・ストレス発散するクラス	☆~
6月11日	パワーヨガ	小川	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18日	盆☆Dance	Emi	初夏のお楽しみ盆踊り！ ♪ 掘って♪ 掘って♪ また掘って♪	
6月25日	カンフー体操 	甲斐	中国武術の型を取り入れながら体を動かすクラス	☆



初心者



初級



中級



上級



シューズが必要なクラス