

11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
11月5日	ヨガ	平山	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体 心身の調和をはかるクラス	📖~☆
11月12日	レップ&ストポー 	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	☆
11月19日	ヨガ	平山	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体 心身の調和をはかるクラス	📖~☆
11月26日	レップ&ストポー 	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
11月6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	☆
11月13日	盆☆Dance	Emi	冬だけど楽しく踊ろう盆☆Dance♪	📖
11月20日	レップ&ストポー 	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	☆
11月27日	南国☀️Dance	Emi	冬だからこそタヒチやサモアで温まろう!	📖



初心者

☆ 初級

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス