

9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
9月3日	ZUMBA® 	志村	ラテン系の音楽とダンスを融合！ 音楽とダンスを楽しむクラス	☆
9月10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	☆☆～☆☆☆
9月17日	ZUMBA®GOLD 45 	志村	フィットネス初心者、ダンス初心者にやさしい ZUMBAプログラム（45分のクラスです）	
9月24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