

お楽しみレッスン

毎週土曜日 16:30~17:15

毎週日曜日 13:15~14:00



日付	レッスン名	担当	内容
1月5日(土)	ZUMBA	和田	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。 Let's ZUMBA!!
1月12日(土)	リバイバル レップリーブック	石毛	過去のレップリーブックをもう一度楽しんでいただくクラス。
1月19日(土)	ZUMBA	和田	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。 Let's ZUMBA!!
1月26日(土)	オリジナルレッスン	巻野	いろいろなジャンルの音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 Let's Dance!!
1月6日(日)	ZUMBA	巻野	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。 Let's ZUMBA!!
1月13日(日)	ストレッチポール	和田	基本のベーシックセブンと筋膜リリースで全身ほぐすクラス。
1月20日(日)	ZUMBA	巻野	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。 Let's ZUMBA!!
1月27日(日)	ストレッチポール	和田	基本のベーシックセブンと筋膜リリースで全身ほぐすクラス。

