

# 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
3月2日(土)	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!!
3月9日(土)	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!!
3月16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!!
3月23日(土)	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!!
3月30日(土)	かんたんステップ	石毛	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に動作を 習得していくクラス。
3月3日(日)	かんたんステップ	山川	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に動作を 習得していくクラス。
3月10日(日)	バランスボール& ストレッチポール	和田	ストレッチポールとバランスボールで全身のトレーニングと 筋膜リリースをします。
3月17日(日)	かんたんステップ	山川	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に動作を 習得していくクラス。
3月24日(日)	ストレッチポール& ストレッチ	石毛	筋膜リリースで全身ほぐしてストレッチをするクラス。
3月31日(日)	かんたんステップ	山川	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に動作を 習得していくクラス。

