

# 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
4月6日(土)	かたんステップ	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。
4月13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!!
4月20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!!
4月27日(土)	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行なうクラス。
4月7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行なうクラス。
4月14日(日)	かたんステップ	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。
4月21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。
4月28日(日)	かたんステップ	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。

