

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
6月1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です。 どなたでも参加していただけます。Let's ZUMBA!!
6月8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です。
6月15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です。 どなたでも参加していただけます。Let's ZUMBA!!
6月22日(土)	リズム体操	Emi	簡単な動きで楽しく動作を習得していくクラスです。
6月29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です。
6月2日(日)	ボディシェイプ	石毛	筋力トレーニングとステップを行うことで、脂肪燃焼を促します。 やさしい動作を行いますので、初心者の方にもオススメです。
6月9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 行なうクラスです。
6月16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です。
6月23日(日)	ストレッチ&ヨガ	Emi	簡単なストレッチをして優しいポーズで 身体をほぐすクラスです。
6月30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です。

