

お楽しみレッスン



毎週土曜日 16:30~17:15

日付	レッスン名	担当	内容
8月3日(土)	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事で、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。
8月10日(土)	ZUMBA	志村	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!!
8月17日(土)	サルサ	Kaori	キューバ発祥といわれる明るく楽しい音楽に合わせて踊ります。
8月24日(土)	コアトレ	石毛	意識的に呼吸をトレーニングに取り込みケガの予防の為に、コア(体幹)を中心に鍛えます。
8月31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。

毎週日曜日 13:15~14:00

8月4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。
8月11日(日)	盆Dance	Emi	毎年盆踊りをされている方はもちろん、踊ってみたかった方お待ちしております。
8月18日(日)	ボディシェイプ	山川	筋力トレーニングとステップを行う事で、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。
8月25日(日)	ボディシェイプ	山川	筋力トレーニングとステップを行う事で、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。

