

お楽しみレッスン



土曜日 16:30~17:15

日付	レッスン名	担当	内容	難度
11月2日(土)	ZUMBA	志村	ラテン系の音楽とダンスを融合させて、音楽も踊りも楽しむクラスです。	☆
11月9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。	☆
11月16日(土)	ペアサルサ	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、ペアで踊ります。お一人でもお気軽にご参加下さい！！	
11月23日(土)	ZUMBA	志村	ラテン系の音楽とダンスを融合させて、音楽も踊りも楽しむクラスです。	☆
11月30日(土)	BON ダンス	Emi	ボン「BON」・ジョビでもなく！？ 盆「BON」ダンスでもなく！？ 客船の出港時に踊っていた曲を踊ってみませんか？	

日曜日 13:15~14:00

日付	レッスン名	担当	内容	難度
11月3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をほぐしてストレッチを行うクラスです。	
11月10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、初心者の方にもおすすめです。	☆~☆☆
11月17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。	~☆
11月24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、初心者の方にもおすすめです。	☆~☆☆



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス