

お楽しみレッスン 12月分



土曜日 16:30~17:15

日付	レッスン名	担当	内容	難度
12月7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！！	
12月14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。	☆
12月21日(土)	踊ってみよう！ サモアダンス 	Emi	今年のラグビーワールドカップのサモア戦ご覧になりましたか？そこで！！簡単に踊れるサモアの民族舞踊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
12月1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。	 ~ ☆
12月8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、初心者の方にもおススメです。	☆ ~ ☆☆☆
12月15日(日)	太極拳 (60分)	甲斐	中国の武術をゆっくりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラスです。	
12月22日(日)	ZUMBA 	巻野	今年最後のお楽しみレッスンに巻野IRが登場！！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。	☆



初心者

☆ 初級

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス



仮装OK