

お楽しみレッスン 1月分



土曜日 16:30~17:15

日付	レッスン名	担当	内容	難度
1月4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。	☆
1月11日(土)	かんたんステップ	Emi	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。	☆
1月18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!!	
1月25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。	

日曜日 13:15~14:00

日付	レッスン名	担当	内容	難度
1月5日(日)	ボディシェイプ	山川	ステップ台・チューブなどを使い脂肪燃焼・トレーニングをするクラスです。	☆~☆☆
1月12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。	~☆
1月19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。	
1月26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。	☆



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス