

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