

お楽しみレッスン

3月分



土曜日 16:30~17:15

日付	レッスン名	担当	内容
3月7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。
3月14日(土)	初めてヒップホップ  	MaYu	ステップのバリエーションを楽しみながら、ダンスを習得していくクラスです。
3月21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。
3月28日(土)	かんたんエアロビクス  	Emi	低衝撃・簡単な動きで楽しく全身の血液循環をよくするクラスです。

日曜日 13:15~14:00

日付	レッスン名	担当	内容
3月1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。
3月8日(日)	コアトレ 	石毛	トレーニングに意識的に呼吸を取り込み、ケガの予防の為にコア(体幹)を中心に鍛えるクラスです。
3月15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。
3月22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。
3月29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。



どなたでもご参加しやすいクラス



シューズが必要なクラス