

8月11日(木)

祝日スタジオレッスン

11:00~11:45

コンディショニング・ヨガ

※ヨガの基本のポーズを中心に身体を整えます。

伊藤

12:30~13:30

ZUMBA

※ラテンの音楽と、ダンスを融合したエキサイティングなダンスです。

太田

16:00~17:00

Femme style dance

※女性特有の動きでシェイプアップ、アライメントをターゲットとしたダンスです。

塩野