

振替営業特別レッスンのお知らせ

6/6(水)

11:00~12:00(60分間)

美Bodyメソッド

〈プロダンサーが伝える“美Body”を作る簡単エクササイズを行います〉

中塚

13:00~14:00(60分間)

ダンスミックスエアロ

斎藤

6/13(水)

18:00~18:45(45分間)

ポールコンディショニング

〈ストレッチポールを使用し、姿勢を整えていきます〉

定員13名

櫻井

19:00~19:45(45分間)

ZUMBA

太田(典)

6/20(水)

10:30~11:00(30分間)

やさしいバランスボール

〈バランスボールが初めての方でも、無理なくご参加いただけます〉

大澤

11:15~11:45(30分間)

体コンディショニング

〈体全体の筋肉をほぐしていきます〉

新城

12:45~13:30(45分間)

かんたん筋トレ

〈家でも出来る、筋力トレーニングメニューを紹介いたします〉

新城

6/27(水)

18:00~18:45(45分間)

リンパケアストレッチ

橋本

19:00~19:45(45分間)

脂肪燃焼エアロ45

橋本