


7月お楽しみみレッスン





土曜日 スタジオB 11:30~12:30 定員12名



日付	レッスン名	担当	内容	難度
7月2日(土)	かんたん リズム体操 	巻野	低衝撃・簡単な動きで楽しく全身運動をする クラス	 ~ ☆
7月9日(土)	バランスボール 	巻野	バランスボールを使い有酸素運動と全身の筋力 トレーニングをするクラス	☆
7月16日(土)	ピラティス	巻野	身体の芯から整え、美しいボディラインを 目指すクラス	
7月23日(土)	レップ&ストポー 	石毛	筋力トレーニングの後にストレッチポールで 全身をほぐすクラス	☆
7月30日(土)	レップ&ストポー 	石毛	筋力トレーニングの後にストレッチポールで 全身をほぐすクラス	☆

日曜日 スタジオA 14:00~15:00 定員10名



日付	レッスン名	担当	内容	難度
7月3日(日)	カンフー体操	甲斐	中国武術の型を取り入れながら体を動かす クラス	☆
7月10日(日)	ZUMBA®60 	志村	ラテン系の音楽とダンスを融合! 音楽・ダンスを楽しむクラス	☆
7月17日(日)	ヨガ	平山	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体 心身の調和をはかるクラス	 ~ ☆
7月24日(日)	ヨガ	平山	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体 心身の調和をはかるクラス	 ~ ☆
7月31日(日)	ヨガ	平山	呼吸・ポーズ・リラクゼーションの三位一体 心身の調和をはかるクラス	 ~ ☆



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス