

お楽しみレッスン

毎週土曜日 16:30~17:15

毎週日曜日 13:15~14:00



日付	レッスン名	担当	内容
5月4日(土)	かたんステップ	石毛	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。
5月11日(土)	ZUMBA	和田	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。Let's ZUMBA!!
5月18日(土)	かたんステップ	石毛	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。
5月25日(土)	ZUMBA	和田	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。Let's ZUMBA!!
5月5日(日) GW特別版	ZUMBA 60分	巻野&和田	ラテン系の音楽に合わせて楽しく身体を動かすクラス。 どなたでも参加していただけます。Let's ZUMBA!! ダブル！Rのレッスンです！
5月12日(日)	かたんステップ	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。
5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ほぐしてストレッチを行なうクラス。
5月26日(日)	かたんステップ	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。

