

HIROMI STYLE JAZZ

普段のレッスンとは全く内容の変え、少しレベルの上げたジャズダンスクラスです。基礎となる体作りから行いますが、振り付けはベーシックなJAZZというよりは、COOLでかっこよさを目指したSTYLEで行なっていきます。

【日時】2010年3月20日(土)
【時間】10:15~11:45(90分)
【対象】初級以上
【場所】1STスタジオ
【料金】1,050円(税込)
【定員】15名 非会員1,575円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
インストラクター 川田 裕美

NOB FIGHT 90

実践の動きを取り入れた究極の格闘技イベント90分！格闘技レッスン初心者の方から慣れた方まで参加していただけます。激しくシェイプアップしたい方、とにかく楽しみたい方、突いて蹴って跳んで笑ってみんなで暴れましょう！自己変革の大チャンス！！
挑戦者求む！！

【日時】2010年3月20日(土)
【時間】18:15~19:45(90分)
【対象】初級以上
【場所】1STスタジオ
【料金】1,050円(税込) 非会員1,575円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
【定員】30名
インストラクター NOB

久家さと子フラメンコ舞踊教室

踊る為の身体作りから本格的なフラメンコ舞踊の振付クラスです。フラメンコは足下から指先まで動かす全身運動なので、身体爽やか、心に精気が満ちて自然に姿勢も美しくなります。

【日時】2010年3月21日(日)
【時間】10:00~11:00(60分)
【対象】初級以上
【場所】2ndスタジオ
【料金】2,625円(税込) 非会員3,150円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
【定員】10名
インストラクター
久家 さと子 高橋 穂 大原 美奈

骨盤ビューティーヨガ

普段のレッスンでは見られない身体のゆがみを見てみましょう。硬くなった骨盤をゆるめ本来あるべき状態に戻していきましょう☆代謝を高めやすい体を作り、日常の動作でもエネルギーをグングン燃やせる体をつくっていきます。身体にゆがみがみられる方・体を引き締めたい方。このようなことに悩んでいる方にオススメです。

【日時】2010年3月21日(日)
【時間】16:00~17:30(90分)
【対象】入門・初級者
【場所】2ndスタジオ
【料金】1,050円(税込)
【定員】10名 非会員1,575円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
インストラクター 増谷 加代子
このレッスンは定員5名以上の申込みがなかった場合休講とさせていただきます。

初回限定価格
525円
予定では毎月
行なっていきます。
続けることで身体
の変化を確認して
いきましょう。