

エジプシャンベリーダンス

5回で一曲の振り付けを練習していきます。
普段のレッスンでの成果などを試してみませんか？
基本的なことの練習をしますので、体のラインがわかるレッスン着でご参加をお願いします。
お気軽にご参加ください。

【日時】2010年3月27日(土)

【時間】10:15~11:45(90分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】3,150円(税込)

【定員】15名
非会員3,625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Mayuko

嵐の曲で踊ろう!!

嵐の「believe」の曲に合わせて踊りたい人集合~!!
簡単な振付に少し構成つけてチームっぽい感じにしようと思います。
ダンスはじめての方大歓迎!
一緒に楽しく踊ってみませんか~♪

【日時】2010年3月27日(土)

【時間】18:00~19:15(75分)

【対象】入門・初級者

【場所】1STスタジオ

【料金】1,050円(税込)

【定員】20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

柔軟性を高めるストレッチボールの使い方とヨガ

ストレッチボールを使いながら、ほぐし・リンパマッサージ、ヨガを行っていきます。
より柔軟性を高めていきたい方、柔らかくしながら、ムクミを軽くしたい方、ヨガを続けているのに、なかなか柔らかくならない方、運動を続けると、腰が張りやすい方、筋肉が堅い、と感じられる方、セルフケアを覚えたい方...などこんな方が対象です。お気軽にご参加下さいませ。

【日時】2010年3月28日(土)

【時間】10:00~11:30(90分)

【対象】入門・初級者

【場所】2ndスタジオ

【料金】525円(税込)

【定員】10名
非会員1,050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 吉岡 みどり

R7-ヨガ&チェアピラティス

太陽礼拝A、Bを行ない、チェアやチューブを使いコアトレーニングやシェイプアップをしていきます♪
体の中から引き締めステキなBODYを作りましょう。

【日時】2010年3月28日(日)

【時間】16:00~17:30(90分)

【対象】中・上級以上

【場所】2nd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HISAMI

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。