

【4月29日(水・祝)】

①ニコニコ☆time 

<10:00~10:30>

金子

皆で楽しくエアロビクス！
簡単な動きを行います。初心者大
歓迎！

★②初めてバレエ 

<11:10~12:00>

神

初心者の方でも無理なく、バレエ
を楽しみながらできるクラスです

★③コンディショニング

ストレッチ 

<12:10~13:00>

神

全身を無理なくストレッチし、
調子を整えます

④フレッシュ☆time 

<13:30~14:00>

渡邊

いろんなエクササイズで心も
身体もリフレッシュしましょう

★⑤ラテンエアロ 

<14:15~15:00>

宮崎

サルサやルンバ、マンボなどの
ラテンのステップを基にした
エアロビクスです

★⑥ボールピラティス 

<15:15~16:00>

宮崎

丸い、弾む、転がるといった
ボールの特性を利用してコアに
アプローチします

【5月4日(月・祝)】

★①Zumba gold 

<10:10~11:00>

佐藤

ラテン系の音楽とダンスを融合
したダンスフィットネス。
脂肪燃焼効果の期待大！

★②骨盤エクササイズ 

<11:10~12:00>

佐藤

骨盤周りを使い、呼吸に合わせ
身体のバランスを整えます

★③Zumba gold 

<12:10~13:00>

佐藤

ラテン系の音楽とダンスを融合
したダンスフィットネス。
脂肪燃焼効果の期待大！