

スポーツエアロビクスの振り付けを楽しもう!!

『このレッスン用に作成した音楽に合わせて、普段のエアロビクスレッスンでは行わない動きの振り付けを楽しみましょう!』
超初級!! エアロ好きの方、汗をしっかりとかきたい方ご参加ください。

【日時】2010年6月19日(土)

【時間】10:45~11:45(60分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】1,050円(税込)

【定員】20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 甲良 順弘

HIROMI STYLE JAZZ

普段のレッスンとは全く内容の替え、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6月19日(土)

【時間】18:00~19:15(75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1,050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 川田 裕美

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り付けクラスです。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6月20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)

【定員】10名
非会員2,625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
久家 さと子 高橋 穂 大原 美奈

ポル・ド・ブラ

ストレッチポールでのリンパ系ほぐしとヨガ。今話題のダンス系コンディショニングプログラム、ポル・ド・ブラを合わせた内容です。柔らかく、しなやかに動いて楽しみましょう。

前回好評のポル・ド・ブラを『しなやかに動くコツ』を感じながら、ゆったりと楽しみながら履いてみましょう。初参加の方もお気軽にどうぞ!

【日時】2010年6月20日(日)

【時間】16:00~17:00(60分)

【対象】入門・初級者

【場所】2ndスタジオ

【料金】525円(税込)

【定員】20名
非会員525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