

骨盤矯正体操

※長めのタオルをご持参下さい。

骨盤の歪みを治すと姿勢の矯正は勿論スタイルアップ、ダイエット効果へと繋がります。また腰痛や足の痛みをお持ちの方もお試しください。

【日時】2010年8月29日(日)

【時間】10:30~11:30(60分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】520円(税込)

【定員】15名
非会員520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-中尾 いづみ



HIROMI STYLE JAZZ

普段のレッスンとは全く内容を変え、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8月29日(日)

【時間】16:00~17:15(75分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】1,050円(税込)

【定員】15名
非会員1,570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