

7月週替わりレッスン 有酸素系

12:20～13:10

日程	レッスン名	担当	内容
7/6(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
7/13(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
7/20(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
7/27(日)	おためし ステップ	川村純子 インストラクター	ステップ台を使用し音楽に合わせて 昇降運動を行うクラス

7月週替わりレッスン 調整系

13:30～14:30

日程	レッスン名	担当	内容
7/6(日)	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
7/13(日)	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
7/20(日)	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
7/27(日)	健康体操	川村純子 インストラクター	身体をほぐし、バランスを上手に整えていくクラス