

5月週替りレッスン 有酸素系

12:20~13:10

日程	レッスン名	担当	内容
5/4(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
5/11(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
5/18(日)	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
5/25(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

5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
5/4(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
5/11(日)	ベーシック セブン	清水 インストラクター	ポールを使って身体をほぐし姿勢を整えるクラスです。
5/18(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
5/25(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