

4月～6月 月曜日夜週替わりレッスン

4月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
7	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	
14	Ayumi	悶絶ストレッチ	生意気ヒップ部
21	坂上	キックボックス	ナイトヨガ
28	山口	ダンベルトレーニング	yoga

5月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
12	坂上	キックボックス	ナイトヨガ
19	Ayumi	悶絶ストレッチ	生意気ヒップ部
26	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	

6月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
2	Ayumi	悶絶ストレッチ	生意気ヒップ部
9	下林	太極舞	linkyoga
16	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	
23	下林	太極舞	linkyoga
30	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	

4月～6月 水曜日夜週替わりレッスン

4月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
2	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
9		ZUMBA®	コアトレ&ストレッチ
16		太極舞	RCメリディアンヨガ
23		マサラバングラ	リラクゼーションストレッチ
30		太極舞	RCメリディアンヨガ

5月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
7	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
4		ZUMBA®	コアトレ&ストレッチ
21		マサラバングラ	リラクゼーションストレッチ
28		ZUMBA®	コアトレ&ストレッチ

6月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
4	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
11		ZUMBA®	コアトレ&ストレッチ
18		太極舞	RCメリディアンヨガ
25		マサラバングラ	リラクゼーションストレッチ

※マサラバングラ…

マサラはヒンズー教でスパイス、バングラはインド北部のパンジャブ地方の民族舞踏です。

インドのハリウッドと言われる Bollywood 映画の陽気さをブレンドしたエクササイズ。

シンプルな動きを陽気な音楽に合わせて繰り返していくことで、楽しくカロリー消費・体力アップが期待できます。