

7月～9月 水曜日夜週替わりレッスン

7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	タオルストレッチ
30		太極舞	RCメリディアンヨガ

8月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
6	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
13		ZUMBA®	コアトレ&ストレッチ
20		太極舞	RCメリディアンヨガ
27		マサラバングラ	タオルストレッチ

9月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
3	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
10		ZUMBA®	コアトレ&ストレッチ
17		太極舞	RCメリディアンヨガ
24		マサラバングラ	タオルストレッチ

※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ボリウッド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。

※タオルストレッチ…

フェイスタオルを2枚ご準備の上ご参加ください。