

## 1月～3月 水曜日夜週替わりレッスン

1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
14		マサラバングラ	タオルストレッチ
21		太極舞	RCメリディアンヨガ
28		マサラバングラ	タオルストレッチ

2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		祝日短縮営業	
18		太極舞	RCメリディアンヨガ
25		マサラバングラ	タオルストレッチ

3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		マサラバングラ	タオルストレッチ
18		太極舞	RCメリディアンヨガ
25		マサラバングラ	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。