

スタジオ 週替りプログラム <スタジオ>

1月

(日)11:45~		
ステップサーキット50		
6	日	井上

(日)13:10~		
コンビネーションエアロ40		
6	日	井上

(日)11:45~		
ジャズダンス		
13	日	Rin

(日)13:10~		
ダンス入門(ジャズ)		
13	日	Rin

(日)11:45~		
ステップサーキット50		
20	日	井上

(日)13:10~		
コンビネーションエアロ40		
20	日	井上

(日)11:45~		
ジャズダンス		
27	日	Rin

(日)13:10~		
ダンス入門(ジャズ)		
27	日	Rin

プログラム名	プログラム内容
ステップサーキット	ステップ台を使用して、有酸素運動と筋強化運動を交互に繰り返すレッスンです。
ジャズダンス	ミュージカルの雰囲気の中で音楽に合わせて楽しく踊ります。