

ゴールドジム行徳千葉

5月有料レッスン

5/4 (火) 12:25~13:25

【有料】¥1,100(税込)

大浦 透IR ZUMBA@

ラテン音楽とステップを中心に
楽しい曲に合わせて動いていく
ダンスワークアウトです。
一緒に楽しみましょう！



全2回 5/4(火)16:00~17:15

5/18(火)16:00~17:15

【有料】¥1,100(税込)

chi-tan.IR バレエレッスン

グループレッスンでは行えない
細かい動きや動作を解説した、
更に深い内容のクラスです。



全2回 5/5(水)17:15~18:15

5/9(日)12:20~13:20

【有料】¥1,100(税込)

NOBU IR HIPHOP DANCE

GW全2回で1曲の振り付けを楽しみ踊りきる
内容のレッスンです。

2016年ポリオグラフィーコンテスト・東日本大会優勝を
獲得したNOBUインストラクターの
振り付けを楽しく踊りましょう！！



ゴールドジム行徳千葉

5月有料レッスン

5/8 (土) 19:45~21:00
75分クラス 【有料】¥1,375(税込)

石丸 よし子IR オリジナルエアロ



75分間のオリジナルエアロレッスンです。通常レッスンよりも高難度で動きの多い内容となっています。たくさん動いてストレス発散とカロリー消費を目指しましょう！

5/16 (日) 12:25~13:25
【有料】¥1,100(税込)

佐藤 里江子IR 骨盤リセットストレッチ



復活!!『骨盤リセットストレッチ』
身体の左右バランスを緩め整え、
ほぐし調整しましょう。
ソフトなタイトルですが
『ばく汗』をかくレッスンです。
以前参加した事がある方も、初めての方も、
是非ご参加ください！