

日曜日週替わり プログラム

10月5日(日)

13:30~14:30 リリカルジャズダンス

担当:聖治

10月12日(日)

13:30~14:20 オリジナルダンス

担当:いづみ

10月19日(日)

整理券

WEB 15名

店頭15名

13:30~14:30 オリジナルエアロ(初中級)

担当:姫野 真理

10月26日(日)

13:30~14:30 HOUSE

担当:akko



ゴールドジム町田東京

日曜日週替わりプログラム 内容説明

リリカルジャズダンス 担当:聖治

プリエやタンジュなどバレエの動きをいくつかやって身体を整えたあと振り付けを行っていきます。

スローバラードの曲を使うので身体を大きく使って気持ちよく踊って頂けます。

オリジナルダンス 担当:いづみ

音やリズムにあわせて身体を動かして自由に楽しく表現を楽しんでいくクラスになります！

初心者の方も大歓迎です。



ゴールドジム町田東京