

日曜日週替わり プログラム

11月2日(日)

13:30~14:30 タヒチアダンス

担当:Tsubaki

11月9日(日)

13:30~14:30 バレエ

担当:宇高 梨那

11月16日(日)

13:30~14:15 HIPHOP45

担当:榎原 ゆかり

11月23日(日)

13:30~14:30 HOUSE入門

担当:akko

11月30日(日)

13:30~14:30 コンテンポラリー初級

担当:高橋 志帆



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

タヒチアダンス 担当:Tsubaki

タヒチ島をはじめとする南太平洋の島々で踊られているダンス。軽快なリズムに乗って腰を激しく揺らしウエストのシェイプアップに効果的です。

コンテンポラリー初級 担当:高橋志帆

モダンダンスのテクニックをベースに全身の繋がりを意識して大きく柔らかく動くことを目指しながら簡単な振り付け(コンビネーション)を踊ります。バレエやジャズが好きな方(もちろんそれ以外の方も)振付の可能性を振ろげる為に是非体験してみてください。



ゴールドジム町田東京