

日曜日週替わり プログラム

12月7日(日)

13:30~14:15 JazzHIPHOP

担当:KEMA

12月14日(日)

13:30~14:30 HIPHOP入門

担当:akko

12月21日(日)

13:30~14:30 タヒチアンダンス

担当:Tsubaki

12月28日(日)

13:30~14:30 リリカルジャズダンス

担当:聖治



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。

リリカルジャズダンス 担当:聖治

バレエの要素を取り入れた、しなやかで表現豊かなジャズダンス。初心者の方でも大歓迎です。音楽に身をゆだねて、優雅なひとときを過ごしましょう。



ゴールドジム町田東京