

レッスン変更のお知らせ

9/23(火・祝)



FITHOP

松本

インストラクター

12:35-13:25

Salsationから変更して
FITHOPを実施いたします。

FITHOP

とは・・・

Fitness+Hiphop

韓国発のプログラムでHiphop動作をベースにした、
ハイカロリー消費、筋力アップできるプログラムです。

ビルボードチャートに入ったメガヒット曲、
K-popも使われるので、知ってる曲で楽しめます！

