

日曜日週替わり プログラム

11月6日(日)

13:30～14:30 やさしいブレイクダンス 担当:MAME

14:45～15:45 ラテンジャズ 担当:向井 志保

11月13日(日)

13:30～14:30 オリジナルエアロ初中級 担当:守屋 直樹

14:40～15:40 オリジナルステップ初中級 担当:守屋 直樹

11月20日(日)

13:30～14:20 ZUMBA GOLD 担当:NAOKO

14:30～15:30 ZUMBA 担当:NAOKO

※ZUMBA GOLDはフィットネス初心者、ダンス初心者、アクティブシニア向け。強度難度低めで、膝や腰等への負担なく、安心してご参加いただけます。

11月27日(日)

13:30～14:30 フラダンス 担当:なぎさ

14:45～15:45 バレエ 担当:中田 優衣



ゴールドジム町田東京