

ゴールドジム行徳千葉店

9月有料レッスン

9/7,21(火) 16:15~17:00

Chi-tan. IR 《バレエ》

【有料】¥1,100(税込)



マイペースで気持ちよく動きたい方向け。
バレエバーを使い、バレエの基礎をしっかりと行い、
後半にはステップを練習し踊りに繋いでいきます。
姿勢を正したい、体幹を使いたい、優雅に踊りたい、
目的は様々です。

しっかり動きながら楽しみましょう！

9/26(日) 12:25~13:25

野中 映仁子 IR 《ZUMBA®》

【有料】¥1,100(税込)



色んなジャンルの曲を交えて
皆さんで楽しみましょう！
昔の懐かしい曲やHIPHOP調な曲や
スローな曲などなど。
普段のストレスを一緒に汗をかいて
発散しましょう！