

日曜日週替わり プログラム

2月1日(日)

セミナーの為 休講

2月8日(日)

13:30~14:30 オリジナルエアロ(初中級)

【WEB整理券】WEB15名・店頭15名

担当:姫野 真里

2月15日(日)

13:30~14:30 タヒチアンダンス

担当:Tsubaki

2月22日(日)

13:30~14:30 リリカルJazz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Jazz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