

日曜日週替わり プログラム

3月1日(日)

13:30~14:30 バレエ

担当:宇高 梨那

3月8日(日)

13:30~14:30 HOUSE入門

担当:akko

3月15日(日)

13:30~14:15 Jazz HIPHOP

担当:KEMA

3月22日(日)

13:30~14:30 コンテンポラリー初級

担当:高橋 志帆

3月29日(日)

13:30~14:30 ボディクリエイト

【WEB整理券】WEB15名、店頭15名

担当:三谷 剛之



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

コンテンポラリー初級 担当:高橋志帆

モダンダンスのテクニックをベースに全身の繋がりを意識して大きく柔らかく動くことを目指しながら簡単な振り付け(コンビネーション)を踊ります。バレエやジャズが好きな方(もちろんそれ以外の方も)振付の可能性を振ろげる為に是非体験してみてください。

ボディクリエイト 担当:三谷剛之

身体の老化の法則を逆手に取ったオリジナルメソッドで、自分の身体を最大限に機能させる事を目的としたレッスンです。ぜひ一度ご体感下さい。



ゴールドジム町田東京