

日曜日週替わり プログラム

4月5日(日)

13:30~14:30 タヒチアンダンス

担当:Tsubaki

4月12日(日)

13:30~14:30 リリカルJazzダンス

担当:聖治

4月19日(日)

13:30~14:15 HIPHOP45

担当:榎原 ゆかり

4月26日(日)

13:30~14:30 HOUSE入門

担当:akko



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

タヒチアンダンス 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