

日曜日週替わりプログラム

5月3日(日)

13:30~14:30 ピラティスベーシック

担当:淵上 亜美

5月10日(日)

13:30~14:15 Jazz HIPHOP

担当:KEMA

5月17日(日)

13:30~14:30 タヒチダンス

担当:Tsubaki

5月24日(日)

13:30~14:20 オリジナルエアロ初中級

担当:鶴澤 さおり

5月31日(日)

13:30~14:15 ジャズダンス

担当:清水 福子



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。

ピラティスベーシック 担当:淵上 亜美

ピラティスの呼吸法の練習から優しい強度のプレピラティスも交え、丁寧にしっかりと効かせながらエクササイズを進めていきます。初めての方でも安心して受けられるクラスです。



ゴールドジム町田東京