

3月21日(水)祝日スケジュール

10:00	<p>ヨガ(リフレッシュ) 10:15-11:15 長谷川たかはる</p>	<p>ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください</p>
11:00		
12:00	<p>オリジナルステップ(中級) 11:30-12:30 脇田賢次郎</p>	<p>中級レベル以上の技術、体力のある方向け。各インストラクターが個性を生かしたエネルギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。</p>
13:00	<p>HIP HOP初級 12:45-13:45 【JIN】</p>	<p>初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。</p>
<p>スペシャルジョイント</p>		<p>新曲発表会</p>
14:00	<p>リトモス新曲発表会 14:00-15:00 山口明子・桶屋美千子</p>	<p>アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アビアン、レゲトン...様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。</p>
		<p>整理券 定員44名 5:5</p>
15:00	<p>メガダンス新曲発表会 15:15-16:15 SO-SEI・山口明子</p>	<p>世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。</p>
		<p>整理券 定員44名 5:5</p>
16:00		
17:00	<p>リラックスヨガ 16:30-17:30 【Miki】</p>	<p>ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。</p>
18:00	<p>カーディオキックボクシング 17:45-18:45 【湯浅まゆ】</p>	<p>エアロピクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！</p>
19:00		

整理券

GOLD'S GYM®

「整理券」表示につきまして:整理券Web予約がご利用できます。