

3月21日(水)祝日スケジュール

10:00	美ボディー プラティス&ヨガ 10:00-11:00 asami	ヨガ特有の深い呼吸をともなった動作で、心と体のセルフケアを行ないます。またマットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングも行いますので身体のボディーラインも整えていきます。腰痛、肩こりにも有効です。初めての方も安心してご参加ください
11:00	ダンスエアロ 11:15-12:15 【原田京】	ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください。
12:00	オリジナルエアロ(中級) 12:30-13:20 石川広明	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ーギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。
13:00	整理券 定員33名 8:2	
14:00	オリジナルステップ(中上級) 13:30-14:30 石川広明	インストラクターがそれぞれ工夫をこらしたコンビネーションなどに挑戦していただくクラスです。
15:00	ジャズダンス入門 14:45-15:45 muttan	ジャズダンスの仕組みをゆっくり練習するクラス。ダンスストレッチ 床を踏むこと 立つこと バランス そしてアイソレーションを練習します。コンビネーションは短いものを繰り返し練習します。
16:00	バレエ入門 16:00-17:00 玉浦誠	バレエを始めたい！という方向けのクラスです。見ながら、真似をしながら少しずつ技術を習得していきます。楽しくバレエをはじめましょう。
17:00	バレエ(基礎)有料スクール 17:10-18:25 玉浦誠	フロントにお問い合わせ下さい！
18:00	スペシャルジョイント	新曲発表会
19:00	メガダンス新曲発表会 18:35-19:35 高橋奈津・奥津菜々子	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。

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。