







6・7月 タイムスケジュール



2024/6/4 ~ 7/30 火曜日

時間	プログラム名	内容
15:30 ~ 16:20	初心者ピラティス	ぽっこりお腹の解消・猫背などの姿勢改善・骨盤矯正・コア(体幹)トレーニングに効果抜群
16:30 ~ 17:10	ジャズダンス 入門編 	ジャズダンス初心者の方向けのレッスン
17:20 ~ 18:00	初級エアロ 	今回のレッスンは、エアロビクス基本ステップのポイントなどを紹介しているのでエアロビクスを始めたばかりの方やまだ動きに慣れていない方、運動不足を解消したい方にもおススメの内容です。

2024/6/7 ~ 7/26 金曜日

15:30 ~ 16:10	入門エアロ	スポーツクラブのスタジオレッスンが気になるけれど「ついていけない自信がない…動きが全く分からない…」そんな方へ向けた入門編
16:25 ~ 17:10	初級HIPHOP 	体の一部分だけを動かすアイソレーション16ビートのリズムに合わせて、アップとダウンのリズムトレーニングなどダンスの基礎を練習していきます。
17:20 ~ 18:00	スタイルアップヨガ 	年齢と共にもたつきやすい背中やお尻をスッキリと引き締めます。 自分の体と心に向き合いながら、「今、この瞬間(とき)」をゆっくりお楽しみください。



マークのレッスンは室内用シューズが必要です

