

スペシャルレッスン
12月23日(水)

FUNFUNエアロ

11:00~11:45

伊藤・大沼インストラクター

※シンプルな振付でしっかり汗がかけるコラボエアロビクスです。

HIPHOP

12:30~13:30

木村インストラクター

※HIPHOPの音楽と意外性を盛り込んだ斬新な振付で踊ります。

ピラティス60

16:00~17:00

安孫子インストラクター

※四肢の筋力強化、柔軟性の向上、筋持久力の向上、体全体を整えます。