

6月週替わりレッスン 有酸素系

12:20~13:10

日程	レッスン名	担当	内容
6/1(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
6/8(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
6/15(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
6/22(日)	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
6/29(日)	おためし ステップ	川村純子 インストラクター	ステップ台を使用し音楽に合わせて 昇降運動を行うクラス

6月週替わりレッスン 調整系

13:30~14:30

日程	レッスン名	担当	内容
6/1(日)	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
6/8(日)	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
6/15(日)	ヨガ	AYA インストラクター	ヨガの姿勢で呼吸を整え安定をはかるエクササイズ
6/22(日)	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
6/29(日)	健康体操	川村純子 インストラクター	身体をほぐし、バランスを上手に整えていくクラス