

12周年

特別プログラムご案内

12月5日(金) 10:15～11:15
「オリジナルステップ」 satoeri

人気のステップレッスンを
60分に拡大！

通常通りの内容にプラスαとして
ダイナミック＝全身を
使ってポーズに取り組みます。

12月5日(金) 10:30～11:15
「骨盤調整ヨガ」 shige

12月6日(土)
12:30～13:15 「ビギナーステップ」 YO-KO
初めてのバーティカルステップ!
13:30～14:30 「オリジナルステップ」 YO-KO
～脳トレ?!12周年だ!12ブロック動こう!～

12月6日(土) 17:00～18:00
「JAZZ Dance」 MINAKO

アイソレーション強化
+
簡単な振付！

12月7日(日) 16:30～17:30
「動いて緩めるボディメンテナンス」 古森 美紀

12月9日(火) 15:30～16:15
「ピラティスwithポール&スマールボール」 maya

