




HALLOWEEN


ハロウィンウィークスペシャルレッスン


10月25日(水)～30日(月)まで少し変わったレッスンが登場します。
～～お楽しみに～～

 25日(水) 15:00～15:45 ZUMBA
担当: 森
↓
仮装ZUMBA 


27日(金) 10:00～10:45 ストレッチ&コンディショニング
担当: 法伝
↓
骨×2 ストレッチ&コンディショニング
※骨の動きを分かりやすく説明します。仮装OK!! 

27日(金) 14:15～15:00 エアロ初級
担当: 藤永
↓
仮装エアロ初級
※仮装されなくてもご参加いただけます 

28日(土) 18:30～19:15 燃焼系エアロ
担当: 米田
↓
ボディメイク&ステップ 

29日(日) 10:00～10:45 ピラティス
担当: 竹内(幸)
↓
ピラティス(ボール使用) 

29日(日) 11:00～11:45 エアロ初級
担当: 竹内(幸)
↓
仮装エアロ初級 サブタイトル「ぱんぷきんの逆襲」
※仮装されなくてもご参加いただけます

30日(月) 11:00～11:45 エアロ初級
担当: 廣岡
↓
やさしいボクシング 

30日(月) 20:00～20:45 かんたんステップ
担当: 濱崎
↓
チャレンジステップ
※いつもより少し難しいステップにLet's Challenge 