



2月のお楽しみレッスン

2月5日(日) 『ラテンダンスでコアトレーニング』

☆～☆☆ 40名 尾陰 由美子

シンプルなラテンのムーブメントを少しずつ展開しながら、お腹周りをキュッと引き締めていきます。大きな動きはできなくても、身体の内側から鍛えるので、汗びっしょり。今年は、ダンスムーブメントをモノにしましょう!!



2月12日(日) 『ウォーキングエアロ♪』

☆～☆☆ 40名 梅本 道代

エアロビクスが初めての方でも大歓迎♪♪簡単なリズム変化を楽しみながら全身を使って心地よく汗をかきましょう!!

2月19日(日) 『ZUMBA & フットセラピー』

☆～☆☆ 30名 酒井 恵

久しぶりのZUMBA登場です。ZUMBAで楽しく身体を動かした後は、優しく足のフットマッサージ。翌日の疲れもこれでOK!!



2月26日(日) 『元気にエアロビクス』

☆☆～☆☆☆ 40名 山口 敦子

シンプルに身体を動かしながら、ちょっぴりチャレンジする動きも楽しんでください。あっちゃんハツラツ印のレッスンです♪