

おためし無料レッスン開催 !!

すべての会員様対象に !!

土曜日にスタジオレッスン、開催いたします。

【ファンクショナルトレーニング】

日常に必要な筋肉、基本的な身体機能やスキルを高めるための筋肉トレーニングを優しい動きで行ないます。

【Let's ダンス Beat Beat】

ヒップホップのダンスの要素を取り入れた森本コーチアレンジの楽しいダンスです。ヒップホップってちょっと難しい(@_@;)リズムについて行けるかなあ(>_<)って言う心配はご無用です。とにかく楽しく踊るだけです。

実施日：6月 2日(土)

時間 **【ファンクショナルトレーニング】**

10:30~11:00 (30分)

【Let's ダンス Beat Beat】

11:10~11:50 (40分)

場所：3階 スタジオ

担当：森本インストラクター

