

日曜日週替わり プログラム

10月4日(日)

13:30~14:30 HOUSE入門 担当:akko

ハウスミュージックに合わせて踊る、足のステップを中心としたクラスです。基本ステップを中心にゆっくり進めていきます。

10月11日(日)

13:30~14:30 リリカルjazz 担当:聖治

バレエなどの動きを加え、スローな曲を使い叙情的な表現で踊ります。

10月18日(日)

13:30~14:30 ベーシックピラティス

担当:淵上

ピラティスの基本となるインナーマッスルの使い方を学ぶ初心者向けの基礎クラスです。

10月25日(日)

13:30~14:30 soulダンス 担当:聖治

70・80年代の懐かしいディスコサウンドを使ってステップを踏んでいきます。



ゴールドジム町田東京