

日曜日週替わり プログラム

9月6日(日)

13:30~14:30 バレエ 基礎 担当:宇高 梨那

正しい姿勢と美しいラインを目指します。汗をかいてリフレッシュしながら、しなやかな体幹を手に入れましょう！

9月13日(日)

13:30~14:15 ジャズダンス 担当:清水 福子

～スタンダードな男振り～皆さんかっこよく踊りませんか？

9月20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。

9月27日(日)

13:30~14:30 リリカルJazzダンス 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。



ゴールドジム町田東京