2023年度　第4期（1～3月）スポーツ教室

レッスンのご紹介

月曜日

NEW レッスン

はじめてのヨーガ

13:30～14:30（60分）　定員：20名　担当：入倉IR

★ ヨーガ初体験の方向けのクラスです！
基礎のポーズからしっかり覚えましょう！

水曜日

デトックスヨーガ

14:50～15:50（60分）　定員：20名　担当：toco IR

肩・股関節を動かすことで、老廃物の排出促進が期待できます！

金曜日

ストリートダンス

14:20～15:20（60分）　定員：18名　担当：伊東IR

★ 初心者大歓迎！ノリの良い音楽とリズムで
基礎から楽しくHIPHOPを踊りましょう！！

ご質問等ございましたらお気軽にお問い合わせください！
TEL：03-5480-6688