



エルグ・テクノ レッスンスケジュール



9月22日(火)・23日(水)の2日間はプログラムと担当者を一部変更して実施致します！

エクササイズ内容

スタジオ

*ラテンエアロ

サルサやメレンゲなどのリズムに合わせて、腰や肩をひねるダンス要素を取り入れたエアロビクスを行っていきます。

*お腹シェイプスペシャル

いつもより10分拡大して行います。みんなでお腹周りをすっきりさせましょう♪

*F I GHDOまつり ありがとうスペシャル！

17年間F I GHDOを担当した新屋敷インストラクターのラストイベントレッスンです！

ありがとうの感謝の気持ちを込めて皆さんで燃え上がりましょう！

※本レッスンは会員種別を問わず無料でご参加いただけます。

*ジャズ初心者

踊る為に必要な身体の使い方や知識、スピードコントロールなど、ストレッチやジャズならではの基礎を通してじっくり丁寧にすすめていきます。これからジャズダンスを始めてみたい方も大歓迎です！

*マッスルシェイプスペシャル

通常より15分拡大し6曲すべての部位を鍛えていきます。

楽しみながらみんなできつさを乗り越えましょう！

定員：第1スタジオ50名・第2スタジオ25名・UBOUND25名

利用対象は規定通りになります。

