

2023年1月6日(金)

9:30～10:00
めざましストレッチ
船田 真美

10:15～10:45
はじめてエアロ
田坂 真理子

11:00～11:30
ウェーブストレッチ
船田 真美

13:15～14:00
功夫扇(カンフーおうぎ)
盛實 鈴佳

14:15～15:00
骨盤ダンス
高橋 美和

15:15～15:45
青竹
岡田 しづか

「功夫扇は扇を使った太極拳です。カンフーなので太極拳よりも動きがダイナミックになります。優雅で力強い動きのあるものです。初心者の方でも楽しめる内容です。当日は先生が扇をかしてくれませよ♥

※特別プログラム期間は1月4日(水)～7日(土)

ご家族・お友達も同伴でご利用いただけます。

※ 祝日はご家族・お友達も同伴でご利用いただけます。