

3月度 レッスンの代行と変更のお知らせ

日にち	変更前	変更後	時間	担当
3/1 (金)	エアロ初級	 ラテンサルサダンス エクササイズ	10:45-11:45	中野 → 森
	フロースローヨガ	 バランス コーディネーション 	19:00-20:00	中野 → 栗原
	ステップ&ストレッチ	ステップ&ストレッチ	20:15-21:15	中野 → 栗原
3/3 (日)	朝ヨガ	 骨盤調整 エクササイズ 	9:15-10:30	中野 → 佐藤
3/14 (木)	アロハフラ	 青竹ビクス 	13:30-14:30	黒相 → 田中
	ヒーリングヨガ	 ヒーリングヨガ 	13:15-14:45	akiko → 梅原

*ラテンサルサダンスエクササイズ……ラテンの音楽にのせて身体を動かします。陽気に情熱的に踊りましょう！

*バランスコーディネーション……ストレッチ、筋コンディショニングにより体幹を刺激し、身体のバランスを整えます！

*骨盤調整エクササイズ……を中心に全身のゆがみを整えていきます。筋肉がほぐれスッキリ気持ちよさを体感できます！

*青竹ビクス……足～全身のセルフストレッチ後、青竹を使って足裏を刺激します。自然治癒力を高めていきます！

※通常のレッスンと異なる内容になる場合がございます。予めご了承ください。

 マークのある教室は
シューズ不要です