



逗子アリーナ 教室 fair

表の見方①先生のお名前 ②教室名 ③対象 ④PR コメント◆全レッスン有料・定員制。表面をご確認ください

 <p>江村優子先生</p>	<p>①11/13(土)8:30～ ②ストレッチポール ③どなたでもどうぞ ④ハーフカットポールを使って、腰痛・肩こりをしっかりほぐしてストレッチ！筋肉を動かすことで、筋肉が緩み、体が動かしやすくなります。無理なく・楽しく一緒に体を動かしましょう！</p>	 <p>村越淳一先生</p>	<p>①11/14(日)8:30～ ②ダイエットキックボクシング ③どなたでも ④ダイエットや健康目的のフィットネスとしてのキックボクシングです。「シェイプアップはもちろん日常生活も楽になる身体の使い方」を武道家パーソナルトレーナーが伝えます。音楽に合わせて動き続けるものではありません。</p>
 <p>ヘルナンデス なお先生</p>	<p>①11/13(土)9:30～ ②大人のフラダンス ③どなたでもどうぞ ④大好きなハワイの心地よい音楽に合わせて、一緒にフラを踊りませんか？有酸素運動のベーシックステップから始まり、優雅なハンドモーションまで楽しく1曲踊れることを目指します。</p>	 <p>苺谷理穂先生</p>	<p>①11/14(日)9:30～ 12/11(土)8:30～ ②ピラティス(初心者) ③16歳以上 ④トレーニングやストレッチを行い身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身共にリラックスさせていきます。</p> <p style="text-align: right;">16歳～</p>
 <p>金子亜矢子先生</p>	<p>①11/13(土)10:30～ ②親子フラダンス ③子どもと保護者 ④ハワイの心地よい音楽で子どもと一緒に身体を動かして refresh しましょう。まだ一人では心細い子どもママと一緒に楽しく踊れます。踊る楽しさだけでなく、子どもの成長や変化を感じられるでしょう。</p> <p style="text-align: right;">子どもと保護者</p> <p style="text-align: right;">700円</p>	 <p>Yumi 先生</p>	<p>①11/14(日)10:30～ ②やさしいバレエ ③16歳以上 ④ストレッチから始めて、クラシック音楽に合わせて踊るクラスです。バレエ初心者の方や興味をお持ちの方に安心して取り組んでいただけます。</p> <p style="text-align: right;">16歳～</p>
 <p>金子亜矢子先生</p>	<p>①11/13(土)11:30～ 12/11(土)9:30～ ②チェアエクササイズ ③65歳以上 ④シニア向けに運動指導をしています。日常動作に繋がる動きをボールやセラバンドを使って楽しく鍛えましょう。筋肉を動かし、気持ちの良い汗を一緒に流しましょう。</p> <p style="text-align: right;">65歳～</p>	 <p>Yumi 先生</p>	<p>①11/14(日)11:30～ ②ヒップホップダンス ③小学生以上 ④音楽に合わせて自分の身体を遣い踊ることの楽しさやリズム感を育てます。「音楽で踊るのって楽しい！」をモットーに一人一人のペースに合わせてレッスンします。初めての方でも大歓迎！身体も心も踊る時間を過ごしましょう！</p> <p style="text-align: right;">小学生以上</p>
<p style="text-align: center;">12/11も ご期待ください</p>		 <p>Leda 先生</p>	<p>①12/11(土)11:30～ ②ZUMBA® ③どなたでも ④ラテン音楽で楽しく踊りましょう。曲の歌詞の意味を表現したレッスンです。みんなで笑顔になりましょう。</p> <p style="text-align: right;">時間変更</p>