

エアロビクス

バレエエクササイズ

バレトン

講師 河野 美紀先生

1月28日(土)・1月29日(日)スペシャルレッスン

- ① バレトン…バレエ・ヨガ・フィットネス・コンディショニングのエッセンスをミックスした運動プログラムです！
- ② エアロビクス…ダンステイストをちょっぴり加えた基本的なエアロを今一度味わいましょう！
- ③ バレエエクササイズ…バレエの基本を取り入れたストレッチで姿勢改善しましょう！

日時	①1月28日 19:00~20:00 (60分)・・・バレトン ②1月29日 11:00~12:00 (60分)・・・エアロビクス ③1月29日 12:10~13:10 (60分)・・・バレエエクササイズ
場所	水夢館 A スタジオ
定員	水夢館会員及び一般 30名 (先着順、定員になり次第締切)
料金	1レッスン会員 780円 ・ 一般1,050円 2レッスン会員 1,050円 ・ 一般1,570円 3レッスン会員 1,570円 ・ 一般2,100円 当日支払い 別途使用料がかかります ※注意)お支払い後の返金は致しません