

3か月特別レッスンについて

下記のレッスンを10月～12月限定で行います！
1回¥550or フリーパスで参加可能です！！

れんらくアプリ予約にて定員25名

3か月限定 特別レッスン ジャズダンス基礎

毎週木曜日 12:40～13:25

第1スタジオ開催

ジャズダンスの基本ステップで
シンプルにかっこよくダンスを
踊ってみましょう！綺麗なポーズ
の意識で姿勢改善やスタイル
アップを目指しましょう！

恭子イントラが
担当します！



れんらくアプリ予約にて定員15名

3か月限定 特別レッスン ステップ中級

(ステップ経験者対象)

毎週土曜日 13:50～14:35

第2スタジオ開催

筋力向上と持久力向上の両方を目的
として行われる有酸素運動です。
音楽のリズムにずれないようにする
こと動きのバリエーションを覚える
ことで認知系のトレーニングとしても
効果的です。

池田イントラが
担当します！

