

トライアルレッスン

日程：10月21日(木)

時間：12:30～13:00(30分)

レッスン：

ペルヴィス® フローダンス



スタジオ：

ヨガスタジオ

定員：15名

担当 IR： NEW!! 中井 正子

ペルヴィス® フローダンスとは

ラテンのリズムに合わせて全身のコントロール能力を養います。
思った通りにからだを動かすには、骨盤が要！
コントロール力は脳の活性化を。
自力で発汗するので、代謝がアップし、
脂肪燃焼も期待できるクラスです。

10/14(木)PM15時よりWEBサイトにて予約開始