

NEW LESSON

1月より水曜日に新しいレッスンがスタートです

【WEDNESDAY】
12:15～13:00 re:style
13:30～14:15 HIPHOP

“今日も楽しかった！”
と喜んで頂けるような
レッスンを心がけています。
ぜひ一緒に楽しみましょう！
よろしくお願い致します。

re:styleインストラクター
HIPHOPインストラクター
rina



《re:style》

正しい骨格ラインに持っていく
ための筋肉にアプローチをかけ
本来の美しい姿勢・ボディライン
を目指して立体的に身体を使っていく
骨格メイクトレーニングです。

《HIPHOP》

ストレッチ→リズム取り→基礎→振付
色々な音楽に合わせて
楽しく身体を動かしていきます。