

Y's school DAY エアロ&ストレッチ・コンディショニング

♪自分のペースでエアロとストレッチを楽しみませんか？♪

<対象> 18歳以上の方

<レッスン料> 1クラス月謝 3,500円
月+金 Wクラス 6,000円

☆ 月曜クラス(2月5日スタート)

☆ 金曜クラス(2月2日スタート)

※ 各クラス先着順25名定員で締め切らせて頂きます

※ 入会金等はいただきません。

<レッスンコース内容>

♪エアロ(1)コース(ソフトインパクト) 13:30~14:15

BPM(音のスピード)はあまり速くなく、シンプルな動きの組み合わせで基本的な動きから丁寧に指導します。

初めての方でも大丈夫！

♪ストレッチコース(コンディショニング) 14:30~15:15

自分の身体の状態を知り、無理せず効果的なストレッチで“脳”と“体”をリフレッシュさせます。
生活の中で蓄積された“疲れ”や“ゆがみ”をリセットしましょう。

♪エアロ(2)コース(ミドルインパクト) 15:30~16:15

動きの方向やリズムを変化させ、ダンスの要素をたっぷり取り入れたクラスです。
自分の感性を自由に開放して、ノリノリで楽しんで下さい！

<インストラクター>

Yoshiko

☆エアロ暦15年 ダンス暦30年

☆宮踊り振り付け・演技指導担当 富士宮二中『ばち踊り』など

<持ち物> *動きやすい服装・飲料水など

*ヨガマットまたはバスタオル2枚

*着替え(汗をかくので必ず用意して下さい)

*室内シューズ(アップ・エアロシューズなど)

<その他>・託児はございませんので、小さなお子様はご遠慮下さい。

・車は TERADA STUDIO 駐車場(30台完備)をご利用ください。

指導 佐野禎子 連絡先 080-5105-5161

2-dancing. z-0411@ezweb. ne. jp