

【内容】 やさしいヨガのポーズも取り入れたストレッチがメインで、体幹のトレーニングなども行います。

金曜日 ZUMBA

上野IR 19:00-19:50



金曜日 SALSATION

Mikabee(みかべー)IR

19:00-19:45(45分)

【内容】 音楽を感じ、そのリズムや歌詞を身体で表現しながら動くダンスフィットネスプログラムです。