

研修室 レッスン内容一覧表

研修室	キッズフラダンス	日 11:00～11:30	幼児～小学生を対象に、基本ステップから丁寧に指導し楽しくフラダンスを覚えます。
	フラダンス	火 19:00～20:00 日 10:00～11:00	大人を対象に、基本ステップから丁寧に指導し楽しいフラダンスを目指します。
	e-wellness	水 10:30～11:30 金 18:00～19:00	「歩く」「簡単な筋トレ」を行い、日々の変化をデータに記録し、健康な体を目指します。
	スクエア(初心者)	金 10:05～10:40	初心者向けのスクエアステップです。歩く脳トレで、「生活習慣病」「認知症」「要介護」の予防を目指します。
	スクエアステップ	金 11:10～12:10	歩く脳トレで、「生活習慣病」「認知症」「要介護」の予防を目指します。
	歌謡曲でダンス	土 10:00～11:00	音楽に合わせてリズム取りのを練習し、毎月テーマ曲を決め踊ります。初心者の参加も歓迎。
	キックボクシング エクササイズ	土 17:00～18:30 19:00～20:30	キックボクシングによる有酸素全身運動を行い、体幹トレ・ダイエット・ストレス発散を目指します。