



大人向け

全身を使ってしなやかに シェイプアップ～メガダンス～



子連れ参加
OK



(水) 20:20～21:05

実施日

(土) 15:00～15:45

対象年齢

16歳以上

効果



脂肪燃焼



持久力アップ



筋力アッ
プ



基礎代謝の向上

運動量

★★★★☆

難易度

★★★☆☆



こんな方におすすめ

- ☆ 楽しく・効率良く **カラダを引き締め**たい
- ☆ 振り付けを習得したい（じっくり2か月かけて振り付けを習得します）
- ☆ **柔軟性**を向上させたい



参加者の声

- ☆ 先生の踊りも格好良く、みんなで一緒に楽しめます！
- ☆ 和気あいあいと笑いのあるクラスです
無理なく続けられ、色々なジャンルのダンスが経験でき
楽しいです

☆ **メガ級楽しい！**がコンセプトのプログラム。☆ **楽しく運動不足解消！**