

新講座
講師 内田ラウラ
(イタリア人)

フィットネス・ダンス

コーススケジュール
月4回 木曜日
AM10:00 - 11:15 (75分)

場所: 〒630-0251
奈良県生駒市谷田町371-5 坂上ビル2F
法村友井バレエ学校生駒教室



コース概要

45分はラテン音楽、ディスコ、HIPHOPなどの音楽に合わせて、いろいろなダンスの要素を組み合わせたフィットネスダンスを行います。
後半30分は筋トレの要素をいれたエクセサイズ。
ヨガマットを使った腹筋、スクワット、おしりの筋肉強化などきれいな体のラインづくりを目指します。
初心者の方でも大丈夫！
みなさん間違いなど気にせず
楽しく汗をかくコースを目指します！

もちもの

フィットネス用シューズ(はきなれたもの)
タオル、飲み物(大量の汗をかきます!)着替え、
ヨガマット(スタジオにも用意はありますが、
ご自身のマット持参でもOK)

受講料 5,300円/ひと月
体験レッスン 1,000円(9月開講後)

お問い合わせお申込みは下記メールまでお願いします。

内田ラウラ メール・アドレス
laura.tutto.ok@gmail.com

* 受講料は月謝制で、毎月初回のレッスン時にご用意ください。

* レッスンをお休みされる場合の振替、返金はございません。予めご了承ください。

Instagram: laura.dances.inJapan