

5/5(月) 船橋アリーナ

こどもフェスタ

スタジオレッスン

場 所 リズムエクササイズ室

受 付 レッスン開始30分前より
トレーニング室にて受付

参加費 中学生：無 料

高校生以上はワンコイン（500円）
※回数券利用できます

持ち物 動きやすい服装、上履き、飲物、タオル

14：15～15：00

ボディシェイプ&ストレッチ

担当：片野

定員25名

適度な筋肉を保ち体幹を鍛え、しなやかで綺麗なボディを作るエクササイズです。ストレッチの作用により怪我をしない身体を作ります。

15：15～16：00

ZUMBA

担当：片野

定員35名

ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスプログラム