

7月特別プログラム

バレトン Balletone

ソール
シンセシス50

ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラム「バレトン」。
フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を含むフュージョン系プログラムで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得るシンプルでイージーなプログラムです。

好評につき第2回！

7月10日(日)
15:30〜16:20
参加費:500円

インストラクター
山﨑陽子

