

5月5日 (火) 子どもの日レッスンスケジュール

『🌈土・日は、お家で Let's エクササイズ! 🌈』

※15分～30分のレッスン時間になります。

※**緑色の表示**は、自由に入って、自由にお部屋を退出してもらってOKです！対象年齢はありません！

※**赤色の表示**は、会員様限定のレッスンになります。

(フラダンス) free 『🌴ハッピーチャレンジベーシック🌴』

🕒Start@10:30～(15分間)🕒

・フラダンスの基礎の動きを練習します！stay home中にレベルアップしちゃおう！

ID:868 7996 8252

PW:12345

(フラダンス) free 『マイホームタウン舞鶴を踊ろう』

🕒Start@11:00～(30分間)

・舞鶴の曲『マイホームタウン舞鶴—タカラモノを未来へ—』をフラダンスで踊ってみよう！

ID:857 7450 0909

PW:54321

(ビンゴ) free 『🌈テレビで レッツ ビンゴー——🌈』

🕒Start@13:00～(30分間)🕒

・ズームを使ってビンゴ大会を行います💕家族みんなで盛り上がりましょう😊

準備するもの➡紙・マジック

ID:813 0252 1000

PW:12345

(フラダンス) free 『🌴カ ウルヴェヒ オ ケカイ🌴』

・ハワイの海藻取りの歌でフラダンスをします🌴

🕒Start@14:00～(30分間)🕒

ID:838 4217 2974

PW:12345

(フラダンス) free 『🌴大人も子供も一緒にメレフラ🌴』

・色んなハワイアンな曲でフラダンスをします🌴曲は、パーテードラムダンス💕アロハ オエ💕ワイキキフラ💕etc...

🕒Start@15:00～(40分間)🕒

ID:811 4138 7084

PW:54321

(簡単 親子でエクササイズ) free 『けんちゃんと一緒にパワーアップしちゃお💕』

・簡単な筋トレを行います★10秒やって10秒休憩とひたすら繰り返します👍もう筋肉プルプルで笑っちゃおう😊

🕒Start@16:00～(40分間)🕒

ID:825 6037 2299

PW:12345

(ロックダンス) free 初級 『ロックダンスで盛り上がりよう』

🕒Start@17:00～(30分間)🕒

・ファンキーな曲で簡単なリズムの取り方やフリをやります！

・難しいと感じたらジャンプしながら笑っているだけでもOK！

ID:892 3530 4494

PW:12345