

5月4日(月) レッスンスケジュール (全てがFREEレッスン)

『🌈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:823 2553 3124

PW:12345

(多肉植物) free 『🌸多肉植物の寄せ植えにチャレンジしてみよう🌸』

🕒Start@11:15~(30分間)🕒

・すっかり暖かくなり、多肉植物がいきいき元気な季節です😊一緒に寄せ植えしてみませんか🌟もちろん見ていただくだけでもOKです👏時間があまったら、メンテナンス方法もお伝えしたいと思います😊

準備するもの⇒鉢・鉢底石・土・小さめスコップ・ピンセット・お好みの多肉植物

ID:860 3146 7021

PW:54321

(ちかチャクラ) free 『🌈色ぬりしましょう🌈』

🕒Start@14:00~(30分間)🕒

・ちかチャクラ🌈虹の7色を使って、チャクラバランス・ワークをしますよ🌈今回は色鉛筆を使ってやります😊

・どのチャクラがエネルギー不足なのかを知ってもらい、活性化方法やチャクラカラーを生活に取り入れる方法もお伝えします🌈各チャクラの位置や働き、どんな意味を持っているのかも少〜し説明します😊

準備するもの⇒(rose stalk)紙・色鉛筆(できれば12色入り)

ID:839 0735 8732

PW:12345

(親子で体育) free 『親子で体を使って盛り上がる』

・親子でお家で遊びながら運動します! 跳んだり、持ち上げたり、回ったり、くぐったりetc・・・もう笑顔が止まりません!

🕒Start@16:00~(30分間)🕒

ID:830 0655 7537

PW:54321

(ロックダンス) free 初級『ロックダンスで盛り上がる』

🕒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:838 0351 1725

PW:54321

(ロックダンス) free 中級『ロックダンスで盛り上がる』

🕒Start@18:00~(30分間)🕒

・初級でやったことを少しいっぱい踊って行きますね———💃

ID:882 8442 8809

PW:12345