

5月2日(土) 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。

① (フラダンス) free 『ハッピーチャレンジベシック』

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:846 032 34820

PW:007417

② (フラダンス) free 『マイホームタウン舞鶴を踊ろう』

Start@11:15~(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:851 863 09369

PW:12345

③ (フラダンス) 会員限定 『Kuu Pua Maeole (クウ プア マエオレ)』

Start@14:00~(30分間)

・Kuu Pua Maeole を踊ってみよう!

ID:*****

PW:*****

④ (ズンバ) free 『ZUNBA』

Start@15:00~(30分間)

・ZUMBA...アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる今超おすすめのダンスプログラムです!!

ID:865 9947 3430

PW:12345

⑤ (親子で体育) free 『親子でタオルを使って盛り上がるう』

Start@16:00~(30分間)

・親子でお家にあるもので、遊びながら運動します! 引っ張ったり、投げたり、くぐったりetc...もう笑いが止まりません!

ID:852 3805 3560

PW:12345

⑥ (ロックダンス) free 『ロックダンスで盛り上がるう』

Start@17:00~(30分間)

・ファンキーな曲でリズムに乗りながら踊りますよ! 簡単に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:856 6391 8560

PW:12345

⑦ (ダンスエクササイズ) free 『ディスコワールド』

Start@19:00~(30分間)

・DISCO ワールド...70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズ!

ID:848 083 96519

PW:54321

⑧ (瞑想) free 『Malie therapy (マリーエセラピー)』

Start@20:00~(15分間)

・このザワザワした世の中に飲み込まれない様に、瞑想をして心を穏やかにします! ミニ知識もお伝えしながら15分間の瞑想タイムを楽しんでください!

ID:829 2719 8573

PW:134679

5月3日(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。

① (フラダンス) free 『ハッピーチャレンジベシク』

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:884 4081 2739

PW:12345

② (フラダンス) 『Kahiko Kapalama (カヒコ カパラマ)』

Start@11:15~(30分間)

・Kahiko Kapalama を 踊ってみよう!

ID:*****

PW:*****

③ (フラダンス) 『Aloha no Kona (アロハ ノ コナ)』

Start@14:00~(30分間)

・Aloha no Kona を 踊ってみよう!

ID:*****

PW:*****

④ (エアロ) free 『簡単エアロ』

Start@15:00~(30分間)

・簡単エアロ...初めての方でも安心のエアロピクスです! 後半は腹筋トレーニングもプラスしてしっかりボディメイクしちゃいましょう!

ID: 823 3694 9602

PW:12345

⑤ (親子で体育) free 『親子で体を思いっきり使って盛り上がるう』

Start@16:00~(30分間)

・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!

ID: 828 0281 4603

PW:12345

⑥ (ロックダンス) free 『ロックダンスで盛り上がるう』

Start@17:00~(30分間)

・ファンキーな曲でリズムに乗りながら踊りますよ! 簡単に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: 831 5140 9373

PW:12345

⑦ (ズンバ) free 『ZUNBA』

Start@19:00~(30分間)

・ZUMBA...アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる今超おすすめのダンスプログラムです!!

ID:868 4939 2044

PW:12345

⑧ (Q-ren) free 『Q-ren』

Start@20:00~(20分間)

・Q-ren...誰にでも出来るストレッチ、筋膜リリースや、骨盤を緩めるコンディショニング系プログラムです!

ID: 839 5864 2122

PW:12345