

# 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: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