

競技選手のためのエクササイズ

新規
開講

金光進陪先生考案

ハートフライズ

「音を外してしまう」
「ストレッチってどうやるの？」
「シャドーは苦手・・・」



上を目指しているからこそ
悩みは尽きないですよね？
そこでおススメなのがこちら↓

ハートフルエクササイズ(通称ハートフライズ)は
ワルツ・ルンバ・タンゴ・スロー・パソ・ジャイブを
競技と同じテンポで踊るエクササイズです。
ベーシックをアレンジしたステップで思いっきり踊れば
種目の特徴とリズム感やストレッチ効果が得られます。

グループレッスンは1人からの参加が可能です。
まずは体験！いつもの練習着とシューズ
持ち物は汗ふきタオルと飲み物だけ！

水曜日よる 月2回

日時

原則 水曜日 月2回

19:00～20:00 ※日により若干の変動があります

場所

ファーストプレイス東京 JR日暮里駅南口
徒歩1分

東京都荒川区東日暮里5-50-5
ホテルラングウッド日暮里サニーホール地下2階

料金

1500円／1回

講師

国際ハートフルエクササイズ協会 認定インストラクター

高橋 奈保子

今後のレッスン日程

11/2 (水) 20:00～21:00

11/30 (水) 19:00～20:00

12/14 (水) 19:00～20:00

12/28 (水) 19:00～20:00

お問合せ

TEL 080-8851-9719

メール ntan87natn@gmail.com