



# 10月のお楽しみレッスン

10月3日(日)『第2回フリースタイルダンス大会』

☆☆ 40名 南野 和美

オトナのためのスタイルジャズ。ノリもいいけど流れやラインを感じながらスタイリッシュにダンシングっ!



10月10日(日)『パワーヨガ』

☆~☆☆ 30名 永岡 麻子

太陽礼拝から始まる流れるようなヨガを味わってみませんか? 気の流れ、呼吸と動きのコラボレーションが気持ちのいいヨガです。

10月17日(日)『肩凝り腰痛予防体操』

☆ 30名 大西 馨子



ちびボールやディスクを使った機能改善体操で、身体のメンテナンスを行います。肩凝り、腰痛予防を目指して、姿勢づくりを見直していきましょう。

10月24日(日)『STEP ★ UP ★ STEP』

☆☆ 30名 村上 智子

パンジョ養成第1期生の村上智子さんが、久々にパンジョでお里帰りのレッスンをしてくれます。STEPに慣れた方向けの楽しいSTEP。新しいテイストを味わってください!

10月31日(日)『ヨガ入門~はじめの第一歩~』

☆ 40名 小寺 孝子

これからヨガを始めてみようという方やヨガの基本を学びたい方におススメ。じっくり、ゆっくり体をほぐしてみませんか?