

都島屋内プール★スタジオレッスン

# 大人HIPHOP (K-POP)



軽くストレッチをした後  
ダンスに必要な筋トレをして  
基礎リズムトレーニング。  
その後ダンスを覚えて楽しく踊ります♪  
初心者の方でも覚えやすく  
【楽しむ】をテーマにレッスンを  
進めていきます！

※最終週のみK-POPレッスン開催！！

インストラクター 若菜

曜日	時間	対象
火	12:00～12:45	16歳以上

参加費 600円 (券売機でお求めください)

30分前から受付開始！屋内用シューズをご用意ください