

ラテンムーブメント

ラテン特有の身体の動かし方を
徹底解説します。

歩く腹筋運動でもある骨盤の
使い方をマスターしましょう！
他のラテン系のレッスンである
ZUMBA等にも活かせる内容です！

ラテンエクスプレス コンサルサ®

ラテンエクスプレスコンサルサ®は金子智恵の
ラテンフィットネスにかける情熱から生まれた、
100%サルサ音楽を使用した
ダンスフィットネスプログラムです。
左右対称に振り付けを組み立てながら、
まるでサルサのパフォーマンスを
楽しむようにエクササイズできるダンス
フィットネスです。このプログラムでは
筋バランスに働きかけて、楽しみながら身体の
気付きや有酸素運動効果を得ることができます。