

ラテン1 DAY ワークショップイベント IN パワーハウスジム宮崎

12/21 (日)

TIME SCHEDULE

12 : 30 ~ 13 : 15
ラテンムーブメント
金子智恵IR

13 : 30 ~ 14 : 15
ラテンエアロ
中尾拓哉IR・森山亜貴IR

14 : 30 ~ 15 : 15
ラテンエクспレス
コンサルサ®
金子智恵IR・田中聖人IR

15 : 30 ~ 16 : 30
フィナーレ
中尾拓哉IR・森山亜貴IR
田中聖人IR

POWER HOUSE GYM MIYAZAKI

〒880-0915

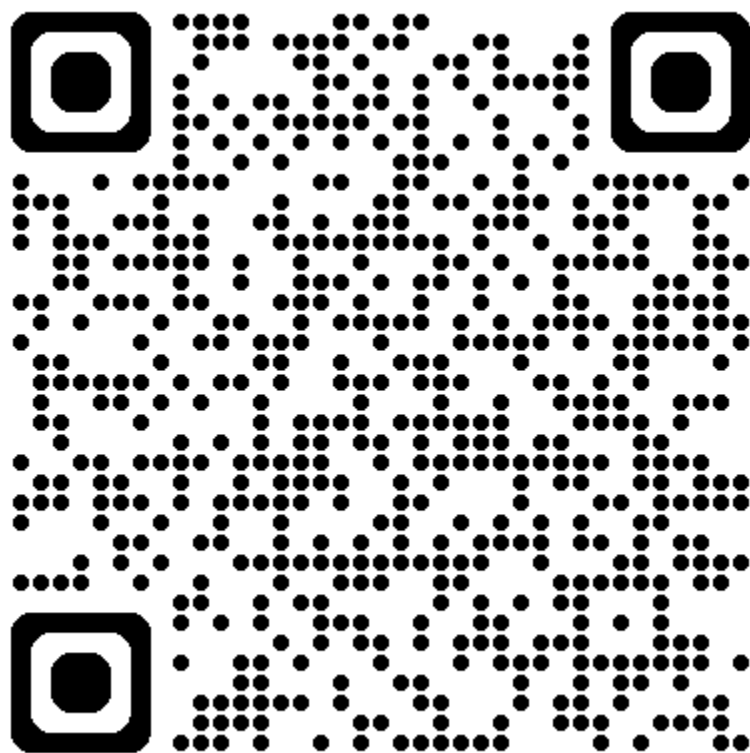
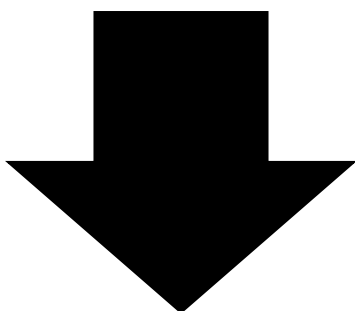
宮崎県宮崎市

大淀4-6-28

宮交シティ2F



イベントレッスンの予約は
こちらから



HEART AND BODY CONNECTION
主催イベントになります。

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出来ます。