

専任スタッフ



《担当教室》 ハワイアンフラ

ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて踊るダンスクラスです。

下半身の強化やウエストシェイプにも効果的で、リラックス効果もあります。

また、一つ一つ意味を持つ
ハンドモーションも楽しめ、
二の腕の引締めにも効果的です。