

DANCE STUDIO RUCHIRU

講師：佐野杏莉（さのあんり）



おすすめクラス 1月は無料体験2回出来ます！

BODY ART ベーシック ※2名より開講

第2・4日曜日 9:45~10:45（中学生〜）

月謝月2回 ¥4300 ビジター ¥2700（税込）

ヨガ・ピラティス・太極拳等様々な要素を取り込んだニューヨークセレブ注目のマットエクササイズです。

呼吸を意識しながら緩やかな動きから始まり、だんだんと身体全体を使って燃焼させるエクササイズになり、緩やかなストレッチで身体を整えて終了するので、筋トレが出来て柔軟性も上がります！

バレエ・ジャズ・HIPHOP等ダンスをやられている方には、パフォーマンス向上の為に必要な要素が詰まっているのでおすすめ！

<プロフィール>

5歳よりモダンバレエを習い始める。ニューヨークにダンス留学中にBODY ARTに出会い、自身のパフォーマンスの向上を実感し、国際インストラクター資格(basic)を取得。ドイツ本部マスタートレーナーの指導の下、level2(dynamic,flow,contact)取得。

☆体験は要予約☆ ダンススタジオルチル ☎048-922-8715 Mail contact@dancestudio-ruchiru.com