

ラテン基礎クラス開催のご案内

ラテンの正しい動きをマスターしてカッコよく動ければ、ますます楽しさが倍増します。
体の使い方、動きのポイントを少人数でじっくり学んでみませんか。

みなさまのご都合を調整してクラス（全3回完結）を設定します。
お友達と一緒にグループをつくることもOK。プライベートのご希望にも対応します。

参加費 5000円（60分×3レッスン分）（初回の日現金でお支払い下さい）

番号	クラス名	日程			曜日	開始時間	終了時間	
①	月曜A(17:30)	3月4日	3月18日	4月1日	月	17:30	18:30	
②	月曜B(18:40)	3月4日	3月18日	4月1日	月	18:40	19:40	
③	火曜A(14:00)	3月5日	3月19日	4月2日	火	14:00	15:00	満員
④	火曜B(15:10)	3月5日	3月19日	4月2日	火	15:10	16:10	残1名
⑤	火曜C(18:00)	3月5日	3月19日	4月2日	火	18:00	19:00	
⑥	火曜D(19:10)	3月5日	3月19日	4月2日	火	19:10	20:10	
⑦	木曜18時	3月14日	3月28日	4月11日	木	18:00	19:00	
⑧	金曜14時	3月1日	3月15日	3月29日	金	14:00	15:00	満員
⑨	土曜9時	3月9日	3月23日	4月6日	土	9:00	10:00	
⑩	火曜E(15:10)	4月9日	4月16日	4月23日	火	15:10	16:10	
⑪	火曜F(18:00)	4月9日	4月16日	4月23日	火	18:00	19:00	
⑫	火曜G(19:10)	4月9日	4月16日	4月23日	火	19:10	20:10	

※全3回の内容は以下の通りです。都合がつかない日がある場合は振替OKです。

- 第1回目 下半身の動き。骨盤回旋、股関節外旋動作、重心移動のポイント。
第2回目 上半身の動き。肩関節、肩甲骨、肋骨の動きのポイント。
第3回目 肩甲骨帯と骨盤のスムーズな連動、動ける体作りのポイント。

ラテン基礎クラス申込書

お名前 _____

ご連絡先：メール _____

お電話 _____

参加ご希望クラス 第1希望 _____

(番号、クラス名) 第2希望 _____