

# RITMOS trial

## RITMOS trial 2015.06

- ◆対象
  - スタジオプログラム初心者の方
  - ダンス系プログラムでスキルアップをしたい方
- ◆参加費
  - 会員 無料  
※会員の種別に関係なく、ご参加いただけます。
  - 会員外 500円/回
- ◆内容
  - ダンススタイルの基本ステップや動き方の解説クラス
  - 30分のリトモス  
注) 6/28のみ、50分のリトモスとなります。

★みなみ YMCA 場所：スタジオ1 時間：13:00～13:50

日時	内容	解説クラスのテーマ	担当
6/7(日)	解説クラス & RITMOS 30	ラテン	佐藤(達)
6/14(日)	解説クラス & RITMOS 30	レゲトン・ヒップホップ	佐藤(達)
6/21(日)	解説クラス & RITMOS 30	ダンス・セクシーダンス	佐藤(達)
6/28(日)	RITMOS 50	まとめ	佐藤(達)&小迫

★むさし YMCA 場所：スタジオA 時間：10:30～11:20

日時	内容	解説クラスのテーマ	担当
6/7(日)	解説クラス & RITMOS 30	ラテン	佐藤(淳)
6/14(日)	解説クラス & RITMOS 30	レゲトン・ヒップホップ	佐藤(淳)
6/21(日)	解説クラス & RITMOS 30	ダンス・セクシーダンス	佐藤(淳)
6/28(日)	RITMOS 50	まとめ	佐藤(淳)



リトモスとは

ラテン、ヒップホップ、レゲトン、セクシーダンスなど様々なスタイルを楽しめるダンス系エクササイズ。

1曲ずつ、約5分で構成されていて、簡単な動きから完成形を作りあげていく、ミニクラスを凝縮したようなレッスンになっています。

最近、流行のダンス系スタジオプログラム・・・。

「興味はあるけど、スタジオには入ったことがない。」

「ダンス系プログラムはやったことがないので不安。」

といった方も多いのではないのでしょうか？

これまで

**"見る" だけだったレッスンを "踊る" に。**

**"できなかった" 動きを "できる" に。**

変えてみませんか？

RITMOS trial は、

『ダンススタイルの基本ステップや動き方の解説クラス』と

『30分のリトモス』を組み合わせたプログラムです。

注) 6/28のみ、50分のリトモスになります。