

DLS ボディコン サークル

自分至上一番踊れる体づくりを目指す
毎週日曜日のボディコンディショニング
オンラインクラス

3月： 踊っている時の
「スクエア」を感じよう

3/7、3/14、3/21、3/28

4月： しなやかな背中を作ろう

4/4、4/11、4/18、4/25

5月： 背中から腕を使う感覚を
身につけよう

5/9、5/16、5/23、5/30

6月： 骨盤周り。おしりと
おなかに愛情を！

6/6、6/13、6/20、6/27

7月： 股関節周りの調整と
リリース

7/4、7/11、7/18、7/25

8月： ハロー内転筋 PART 1
8/8、8/15、8/22、8/29

9月： ハロー内転筋 PART 2
9/5、9/12、9/19、9/26

10月： ハムストリングス
使ってる？
10/3、10/10、10/17、10/24

11月： デリエール強化合宿
11/7、11/14、11/21、11/28

12月： 体の声を聞こう
年末全身調整
12/5、12/12、12/19、12/26

参加条件や受講料、パッケージなどの詳細は
DLSサイトをご確認ください。