



2024.10.31 “MY東京ハロウィン” プログラム

開演 13:30

*全員で 準備体操

第1部 13:45～

*松原理事長によるMM教室

第2部 14:20～

*トリム体操

- ・ウップス
- ・レヴィテイティング
- ・スポットライト
- ・セイ サムシング



▲理事長によるMYフィットネス講習会
MM教室『もっとMYフィットネス』の略
正しい体の使い方を身につけましょう！

★休憩 ★ 10分 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★


第3部 15:10～

*ハロウィン仮装でダンシング♪♪

- ・ミスアシング
- ・デイドリーム ビリーヴァー
- ・トレーニング シーズン
- ・「ディスコ タイム」 ～楽しい振り付けをその場で覚えてダンシング～
- ・ホウェア ダズ ザ DJゴー？

*全員で 整理体操 「フェイマス」～ 挨拶

閉演 16:00 予定

16:00～ 

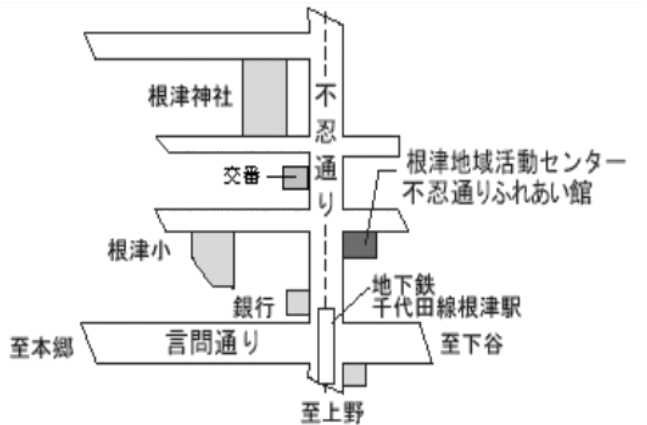
ウェアのリサイクル
コーナーやります♪

<会場案内>

文京区「不忍通りふれあい館」 B1ホール

住所：文京区根津2丁目20-7
千代田線「根津駅」より徒歩3分

持ち物 Tシャツ・シューズ・飲み物



●問合せはコチラ → 090-2480-6796 (担当：久郷)

