

3月21日(月)19時～

『山崎かりんのしなやかストレッチ』

「今週はお休みになります」

3月21日(月)20時～

『三木真・鈴木善子組のスタンダードペア講座』

「スローフォックストロットを大きくゆったりと踊るために、今回はリバースウェーブ、バックフェザーをメインにお話ししていきます。」

3月22日(火)20時～

『野村直人が解説するラテンダンスのすゝめ』

「let's rumba practice！」

3月22日(火)21時～

『鈴木善子の疲れない身体を手に入れよう』

「ペアードダンスのシステムの真髄⑨」

3月23日(水)13時～

『尚和由里子の元気になるクワバラ体操』

「午後一番の全身体操です。身体の血行を良くして、午後もいきいきと過ごしましょう！」

3月23日(水)19時～

『小野田のぞみのシャドーポイント！女子力UP 入門編』

「第8回目は『続・シャドーしながら女度上げよう！ラテン編!!』になります！

場所はとりません。ラテンの基礎知識も手に入れつつ、ナイスバディになっちゃいましょう」

3月24日(木)18時～

『竹内大夢の誰でも簡単ラテン』

「Jive」

- ・シャッセについて
- ・キックとフリック
- ・スイング

3月24日(木)21時～

『金光進陪のマニアックラテンメカニズム(再放送)』

「おやすみになります」

3月25日(金)19時～

『野地雅人の簡単！一緒にリズムダンス！』

「今週はサンバでリズムダンス！

サンバ特有のバウンスアクションをしっかりと全身で感じて動いていきましょう！」

3月25日(金)20時～

『高橋将貴の男前バレエ』

「レッスン 2-5」

最終回！本日も楽しくやってみましょう！よろしくお祈りします！

3月26日(土)16時～

『尚和由里子のあれこれスタンダード講座』

「スタンダードの WALK を改めて掘り下げてみましょう！」

3月26日(土)18時～

『金光進陪のマニアックラテンメカニズム』

今期最後のマニアックラテンです。

上半身と下半身の連動

自然なアームワーク

関節と筋肉の関係

マニアックに解説していきます