

NEW レッスン

日 10:15~11:15
ホールフルネス(山田)
筋力向上・エアロビクス効
果だけではなく、姿勢の改
善や日常動作をスムーズに
するためのレッスンです♪

日 11:30~12:15
ZUMBA(SYOKO)
世界の音楽に合わせて楽しく踊
ってストレス発散！初めての
方もダンスは…という方もぜ
ひ遊びに来てください。楽し
い時間をお届けします♪

金 14:45~15:30
「月替わりお楽しみ」
エンジョイエアロ(坂口)
初級・中級向けの基本動
作をアレンジ。楽しく汗を
流せるレッスンです！

金 13:30~14:30
カラダバランス(坂口)
筋肉や関節の動きに
アプローチ。
日常動作の向上を目指す
機能改善クラスです！

NEW レッスン

水 12:40~13:30
ポティシェイフ(芦田)
音楽に合わせて体を動かし
てシェイプアップを目指すク
ラスです。初めての方も気
軽にご参加ください(〜♪)

水 20:00~20:45
Fresh エアロ(柴)
シンプルなステップの組み
合わせや流行りのダンサン
ブルな動きでお洒落な雰
囲気を楽しんでください♪

木 19:00~19:45
かんたんダンスオリジナル
(TOMO)
基礎の動きから練習し、音
楽に合わせて楽しみながら
踊りましょう♪

木 14:45~15:30
金 12:30~13:15
バーベルチャレンジ(中西)
「バーベルは初めて」
「フォームがわからない」
という方、ぜひチャレンジ
してみてください!!!

木 20:00~20:45
健美操(TOMO)
滞りがちな「気・血・水」を
流し、テトックス!!
レッスン後は、身体がとって
も軽くなります(〜♪)