

フィットネス教室のご案内

教室名	曜日	時間	定員	料金/1回	教室内容
ZUMBA	火	10:30~11:30	15人	700円	ラテンの音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼♪未経験の方も大歓迎!
	木	19:15~20:15			
ヨガ	火	19:00~20:00	15人	700円	基本のポーズから様々なヨガの動きを習得します。 インストラクターが丁寧に指導しますので、ヨガ初心者の方から経験者まで安心してご参加いただけます♪
	水	11:00~12:00			
	木	19:00~20:00			
ゆっくりプログラム	水	13:30~14:00	15人	500円	ゆっくりした動作の筋力トレーニングです。運動初心者の方にオススメ!
筋膜リリースストレッチ	水	19:00~20:00	15人	700円	固まった筋膜をほぐしストレッチをすることで、体をリフレッシュさせていきます♪
ビギナーエアロ	木	10:30~11:30	15人	700円	前半は簡単なエアロビクスを行い、後半は軽い筋トレやストレッチでクールダウン!
バランスボール	木	13:30~14:00	15人	500円	バランスボールを使用したレッスン♪音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪
太極拳	木	15:30~16:30	15人	700円	基本の立ち方や動作から丁寧に指導します。太極拳に興味のある方にオススメ!
やさしいヨガ	金	10:30~11:30	15人	700円	基本的なヨガの動きを習得します。ヨガ未経験の方や始めたい方大歓迎です♪
美姿勢エクササイズ	金	14:30~15:30	15人	700円	コアトレーニングやストレッチを行い、無理なく姿勢改善ができます♪
バランスボール&ヨガ	金	19:00~20:00	15人	700円	バランスボールを使用し代謝をUP!更にヨガの動きで体をリセットしましょう!
キッズDANCE	木	15:30~16:20 未就学児(満3才~6才)	15人	月謝制 1,000円×回数	HIP-HOPをベースとしたダンスクラスです!ダンス未経験でも大丈夫!! K-POPや流行りの音楽と一緒に踊りましょう♪
	火・木	①16:30~17:30 小学校1~3年生			
		②17:45~18:48 小学校4~6年生			
すこやかキッズ体操	水	16:30~17:20 未就学児(満3才~6才)	15人	1,000円×10回	遊びの感覚で、みんなで楽しくをモットーに♪ リズム体操やマット運動を行い、楽しみながら運動機能の向上を目指します!

申込方法:毎月1日よりネット予約(公式LINEから)

毎月5日より電話・窓口にて翌月の予約開始

持ち物 :参加料金・室内用シューズ・タオル・飲み物など



Follow Me