

# 3月 レッスン(有料・無料)のご案内

## ズンバ (有料)

お祭り騒ぎという意味のズンバは、サルサなどのラテンダンスや、メレンゲ、レゲトン、など様々なジャンルの音楽に合わせて陽気に踊るダンスエクササイズです。自分のペースでお楽しみいただけます。



## 最新のAccelZプログラム!! (無料)

### AccelZ(アクセルズ)プログラムとは…

茨城県エアロビクス協会と実績と経験豊富な専門家メンバーで制作されたプログラムです。関節に無理のない安全な動作、シンプルで運動効果を実感できる動作で構成されています。インストラクター不在のバーチャルレッスンなので、まわりを気にせずご自身のペースでご参加いただけます。



2日(土)	18:00~18:30	AccelZ	コアバランス
6日(水)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
8日(金)	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
10日(日)	10:30~11:00	AccelZ	コアバランス
12日(火)	11:30~12:00	AccelZ	シェイプ
14日(木)	10:30~11:15	<b>ズンバ (有料)</b>	担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ	ファイト
16日(土)	18:00~18:30	AccelZ	シェイプ
20日(水)	10:30~11:00	AccelZ	コアバランス
22日(金)	11:30~12:00	AccelZ	シェイプ
24日(日)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
26日(火)	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
28日(木)	10:30~11:15	<b>ズンバ (有料)</b>	担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
30日(土)	18:00~18:30	AccelZ	ファイト

【ファイト】パンチやキックの格闘技系クラスです。筋力向上・脂肪燃焼効果抜群!

【シェイプ】自重を使った筋力トレーニングです。全身の筋力向上にお薦め!

【コアバランス】ヨガ・ストレッチ系の動きを音と共に動いて行きます。身体と心をスッキリ爽快にします。