

# 4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。



## リラックスヨガ (有料)

呼吸法とヨガのポーズにて筋力向上・ストレッチ効果で身体を整えます。血流の流れが良くなり、脂肪燃焼・リラックス効果・デトックス効果も期待できます。初めての方にもお楽しみいただけます。



## 新バーチャルプログラム!!

### Accelz いきいきウォーク (無料)

安全でシンプルな動きで構成されており、運動初心者の方でも安心して参加いただけるウォーキングプログラムです。



3日(水)	10:30~11:00	AccelZ	いきいきウォーク
4日(木)	18:15~19:00	リラックスヨガ (有料)	担当:樹森
5日(金)	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
6日(土)	18:00~18:30	AccelZ	シェイプ
7日(日)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
11日(木)	10:30~11:15	ズンバ (有料)	担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ	いきいきウォーク
13日(土)	18:00~18:30	AccelZ	いきいきウォーク
17日(水)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
18日(木)	18:15~19:00	リラックスヨガ (有料)	担当:樹森
19日(金)	11:30~12:00	AccelZ	いきいきウォーク
20日(土)	18:00~18:30	AccelZ	コアバランス
21日(日)	10:30~11:00	AccelZ	シェイプ
25日(木)	10:30~11:15	ズンバ (有料)	担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
27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勧め！

【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いきます。身体と心をスッキリ爽快にします。

【いきいきウォーク】安全でシンプルな動きで構成されており、運動初心者の方でも安心して参加いただけるウォーキングプログラムです。