

5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。



おすすめ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。



1日(水)	10:30~11:00	AccelZ	いきいきウォーク
3日(金)	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
5日(日)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
8日(水)	10:30~11:00	AccelZ	シェイプ
9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
11日(土)	18:00~18:30	AccelZ	ファイト
16日(木)	18:15~19:00	リラックスヨガ (有料)	担当:樹森
17日(金)	11:30~12:00	AccelZ	シェイプ
18日(土)	18:00~18:30	AccelZ	コアバランス
19日(日)	10:30~11:00	AccelZ	いきいきウォーク
22日(水)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
23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
25日(土)	18:00~18:30	AccelZ	いきいきウォーク
30日(木)	18:15~19:00	リラックスヨガ (有料)	担当:樹森

【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。