

8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。



2日(金)	11:30~12:00	AccelZ シェイプ
4日(日)	10:30~11:00	AccelZ ファイト
7日(水)	10:30~11:00	AccelZ コアバランス
8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
9日(金)	10:30~11:00	ストレッチ教室(無料) 担当:亀田
16日(金)	11:30~12:00	AccelZ ファイト
17日(土)	18:00~18:30	AccelZ コアバランス
18日(日)	10:30~11:00	AccelZ いきいきウォーク
21日(水)	10:30~11:00	AccelZ ファイト
22日(木)	10:30~11:15	ズンバ(有料) 担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ シェイプ
	18:15~19:00	リラックスヨガ(有料) 担当:樹森
23日(金)	10:30~11:00	ストレッチ教室(無料) 担当:亀田
29日(木)	18:15~19:00	リラックスヨガ(有料) 担当:樹森
31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行きます。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。