

9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、初心者の方でも安心してご参加いただけるウォーキングプログラムです。



4日(水)	10:30~11:00	AccelZ	コアバランス
7日(土)	18:00~18:30	AccelZ	ファイト
10日(火)	10:30~11:00	AccelZ	シェイプ
12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
	18:15~19:00	リラックスヨガ (有料)	担当:樹森
13日(金)	10:30~11:00	ストレッチ教室 (無料) 担当:亀田	
		AccelZ	コアバランス
15日(日)	10:30~11:00	AccelZ	コアバランス
18日(水)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
21日(土)	18:00~18:30	AccelZ	いきいきウォーク
26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
	18:15~19:00	リラックスヨガ (有料)	担当:樹森
27日(金)	10:30~11:00	ストレッチ教室 (無料) 担当:亀田	
		AccelZ	シェイプ
29日(日)	10:30~11:00	AccelZ	シェイプ

【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。

【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、初心者の方でも安心してご参加いただけます。