

1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。



5日(金)	11:30~12:00	AccelZ	シェイプ
7日(日)	10:30~11:00	AccelZ	コアバランス
11日(木)	10:30~11:15	ズンバ (有料)	担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ	ファイト
13日(土)	18:00~18:30	AccelZ	コアバランス
17日(水)	10:30~11:00	AccelZ	ファイト
19日(金)	11:30~12:00	AccelZ	コアバランス
21日(日)	10:30~11:00	AccelZ	シェイプ
23日(火)	11:30~12:00	AccelZ	ファイト
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	シェイプ
31日(水)	10:30~11:00	AccelZ	コアバランス

【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。