

# 12月 レッスン(有料・無料)のご案内

## ズンバ(45分) 有料:550円

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(45分) 有料:550円

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。



### <12月テーマ:腰痛改善>

## かんたんストレッチ(30分) 有料:330円

ストレッチには、血液の循環を良くしたり、関節の可動域や柔軟性を高める効果が望めます。トレーニング前や後の運動にいかがでしょうか。



5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
6日(金)	10:30~11:00	AccelZ いきいきウォーク
10日(火)	10:30~11:00	かんたんストレッチ (有料) 担当:海老澤
11日(水)	10:30~11:00	AccelZ ファイト
12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
14日(土)	18:00~18:30	AccelZ いきいきウォーク
19日(木)	10:30~11:15	ズンバ (有料) 担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ ファイト
20日(金)	10:30~11:00	AccelZ シェイプ
24日(火)	10:30~11:00	かんたんストレッチ (有料) 担当:海老澤
25日(水)	10:30~11:00	AccelZ コアバランス
26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
28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、初心者の方でも安心してご参加いただけます