

1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

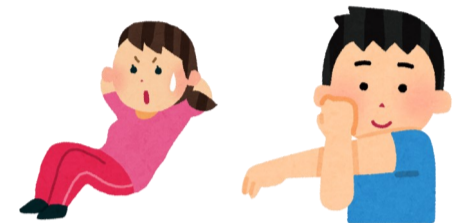
呼吸法とヨガのポーズにて筋力向上・ストレッチ効果で身体を整えます。血流の流れが良くなり、脂肪燃焼・リラックス効果・デトックス効果も期待できます。初めての方にもお楽しみいただけます。



<新プログラム紹介>

トレーニング教室(30分) 有料:330円

ストレッチに加えて簡単なトレーニングを行います。自宅でもできるような動きをメインにご紹介させていただきますので、ぜひご参加ください。



7日(火)	10:30~11:00	トレーニング教室(有料) 担当:海老澤
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 コアバランス
15日(水)	10:30~11:00	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)	10:30~11:00	AccelZ コアバランス
21日(火)	10:30~11:00	トレーニング教室(有料) 担当:海老澤
23日(木)	10:30~11:15	ズンバ(有料) 担当:萩原
	11:30~12:00	AccelZ ファイト
25日(土)	18:00~18:30	AccelZ いきいきウォーク
29日(水)	10:30~11:00	AccelZ シェイプ
30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
31日(金)	10:30~11:00	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