

## 多目的スタジオ

# 2026年2月 レッスン(無料・有料)のご案内

### ズンバ(45分)

有料:550円

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・ストレッチで身体を整えます。血流が良くなり、脂肪燃焼・リラックス・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。



### ストレッチポール(30分)

有料:330円

ストレッチポールの上に寝て様々なエクササイズを行うことで、身体の歪みを解消し、正しい姿勢を取り戻していきます。



3日(火)	13:30~14:00	ストレッチポール(有料) 担当:ITANI
4日(水)	10:30~11:00	Accelz いきいきウオーク
6日(金)	10:30~11:00	Accelz コアバランス
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
	18:15~19:00	リラックスヨガ(有料) 担当:樹森
14日(土)	10:30~11:00	Accelz いきいきウオーク
17日(火)	13:30~14:00	ストレッチポール(有料) 担当:ITANI
19日(木)	10:30~11:15	ズンバ(有料) 担当:萩原
	18:15~19:00	リラックスヨガ(有料) 担当:樹森
20日(金)	10:30~11:00	Accelz コアバランス
23日(月)	18:00~18:30	Accelz シェイプ
26日(木)	10:30~11:15	ズンバ(有料) 担当:萩原
28日(土)	10:30~11:00	Accelz ファイト

バーチャルレッスン Accelz ※無料でご利用いただけます。室内シューズをお持ちください。

【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。