

多目的スタジオ

2026年3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



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
5日(木)	10:30~11:00	Accelz いきいきウオーク
7日(土)	10:30~11:00	Accelz コアバランス
11日(水)	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
15日(日)	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
20日(金)	10:30~11:00	Accelz コアバランス
24日(火)	10:30~11:00	Accelz ファイト
26日(木)	10:30~11:15	ズンバ(有料) 担当:萩原
28日(土)	18:00~18:30	Accelz シェイプ

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。