

## 多目的スタジオ

# 2026年4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。



2日(木)	10:30~11:00	Accelz いきいきウォーク
7日(火)	13:30~14:00	ストレッチポール(有料) 担当:ITANI
8日(水)	13:45~14:30	ズンバ(有料) 担当:萩原
10日(金)	10:30~11:00	Accelz コアバランス
12日(日)	10:30~11:00	Accelz シェイプ
15日(水)	13:45~14:30	ズンバ(有料) 担当:萩原
17日(金)	10:30~11:00	Accelz いきいきウォーク
21日(火)	13:30~14:00	ストレッチポール(有料) 担当:ITANI
22日(水)	13:45~14:30	ズンバ(有料) 担当:萩原
25日(土)	10:30~11:00	Accelz コアバランス
28日(火)	10:30~11:00	Accelz ファイト
29日(水)	13:45~14:30	ズンバ(有料) 担当:萩原

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。