

日曜日週替わりレッスン

時間・クラス

レッスン内容

9月5日

高田 早織



17:30~18:15
ZUMBA®

世界中の音楽をカラダで感じながら楽しく動くZUMBA! 汗とスマイルいっぱい、弾ける時間をぜひ一緒に楽しみましょう!

18:30~19:15
リラックスヨガ

深い呼吸で、体を内側からゆるめていくクラスです。心身共に調整したい方におすすめのクラスです。

9月12日

狩野 謙斗



17:30~18:15
狩野式カラダ改造塾

ダイエット・運動不足の解消に効果的な極上のボディメイクのプログラムです。きちんとトレーニング指導してもらいたい人はもちろん! みんなと一緒に楽しく、みっちり筋トレしたい方におすすめです。一緒に身体を変えていきましょう!

18:30~19:15
姿勢改善&
筋膜はがし

肩こりや腰痛にお悩みの方、姿勢のゆがみが気になる人に受けていただきたい姿勢改善したい人のためのプログラムです。骨盤や背骨がゆがむことで、疲労が溜まりやすくなり病気のリスクが高くなります。一緒に改善していきましょう!

9月19日

miwa

※60分レッスン



17:30~18:30
ZUMBA®

健康管理士一般指導員-ZUMBAインストラクターのmiwaです。健康管理士ならでの、皆さんが健康になれるZUMBAレッスンを心がけています。初心者の方も大歓迎です。

参加された皆様にZUMBAの楽しさをお伝えし、愛のあるレッスンを心がけています! 心躍るラテンのリズムで身も心も解放される素敵な時間を一緒に過ごしませんか? スタジオにて皆様のご参加心よりお待ちしております。

9月26日

新 かほり



17:30~18:15
ZUMBA®

ラテン系の音楽に合わせて踊る、ダンス・エクササイズクラスです。脂肪燃焼・ストレス解消にもってこい。どんと来い。スタジオでお待ちしております!

18:30~19:15
ヨガ&ストレッチ

本日のめに、キュッと引き締めて、癒されてみませんか? 肩凝りや腰痛などでお悩みの方も悩まずお気軽にご参加下さい♡