

定員に空きがあれば単発参加もできる[¥1,000/回]

3月のショートプログラム 短期フィットネススクール

2023年度第1期 教室スタート前に
全3回の短期プログラムを開催!!

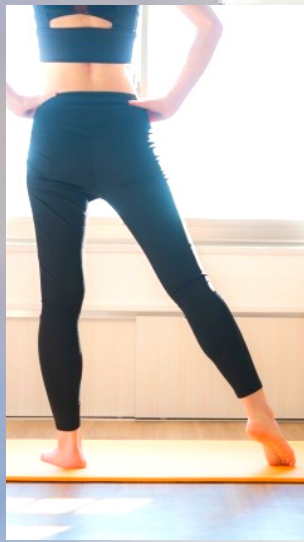
4月のスクールが待ちきれない方、
気になるスクールが体験したい方は
ぜひお申し込みください☆

料金: ¥2,500
対象: 中学生以上
申込: 2月1日(水)11時~

Monday
3/13(月)
-20 -27

①自力整体 (16名) 20:10~21:10

自分で自分の体を整える整体・経絡治療です。ヒーリング整体・動く瞑想ともいわれています。心と体の緊張・凝り・歪みが解消され全身の気の巡りがよくなっていきます。 講師: 滝川



Wednesday
3/8(水)
-15 -29

②ピラティス (15名) 10:00~11:00

深層部の筋肉を働かせていくことで、姿勢改善・肩こり・腰痛に効果があります。特に女性の方には意識してもらいたい骨盤まわりを動かしていくことで、不調も改善できます。 講師: 白玖

③ダンスエアロ (13名) 11:30~12:30

ダンスステップを取り入れたエアロビクス。様々なダンスムーブを全身を使って踊ることで、シェイプアップやストレス発散♪楽しくノリの良い軽快な音楽で、一緒に踊ろう★ 講師: 長谷川

④ZUMBA (13名) 20:10~21:10

ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大!! 初心者の方大歓迎です★ 講師: 石田

Thursday
3/16(木)
-23 -30

⑤ZUMBA (13名) 18:20~19:20

ラテン系の音楽とダンスを合わせて創作されたダンスフィットネスです。心肺機能や筋肉に刺激を与えシェイプアップ効果絶大!! 初心者の方大歓迎です★ 講師: 佐藤

⑥ダンスエクササイズ (13名) 20:40~21:40

ジャズダンスの基礎のアイソレーションやダンスレッスンの体幹エクササイズやステップを使ってダンスandシェイプアップを楽しみます♪ 講師: 滝川



Friday
3/17(金)
-24 -31

⑦ZUMBA GOLD (13名) 19:00~20:00

比較的シンプルな動きと低い強度の動きで構成されており、初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。 講師: 竹内

・定員に達したクラスは募集を締め切ります。3/1(水)までに3名以上集まらなかったクラスは開催致しません。
・申込み後のクラス変更や返金はできません。また、お客様のご都合による欠席への還付・振替はありません。