



CHIKA

【ZUMBA】

毎週 月曜日、金曜日

18:10~18:55 19:10~19:55

世界中の音楽に合わせて楽しく踊るフィットネス。
簡単な振り付けで、どなたでもご参加いただけます。
音楽に身を任せて、笑顔でたっぷり汗をかきましょう！

【ラテンエアロ】

毎週火曜日

18:00~18:45

ラテンエアロ

ラテン音楽に合わせて楽しく動く有酸素エクササイズ。
シンプルな動きで、初めての方でも安心してご参加いただけます。



MIE

【ZUMBA】

毎週火曜日20:00～20:45

毎週木曜日18:10～18:50

ZUMBAは簡単!楽しい!そして効果的!
ラテン系の音楽に身を任せて身体を動かします。
年齢、性別、経験問わずどなたでも
パーティーのように楽しむことができます!
シェイプアップをしながら、ストレス発散を実感
できるプログラムです!
ぜひ一緒に楽しみましょう♪

【ピラティス】

毎週火曜日19:00～19:45

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、
身体のバランスを整えることで
日常生活における身体的なパフォーマンスの向上、
姿勢改善などの効果があるエクササイズです!

【Bowspring ヨガ】(ボウスプリング ヨガ)

毎週水曜日 19:10～19:55

人間が本来もっている身体のカーブを整える事で健康に。背中、ヒップなど大きな筋肉にフォーカス。魅力的な体に。

【エアロビクス初中級】

毎週水曜日 18:10～18:55

音楽に合わせて、楽しく体を動かし、心も体もスッキリ出来るクラスです。



MIYUKI