

金曜日

Friday

初心者大歓迎！
見て真似するだけ！！

19:00

Zumba

ZUMBA®

楽しく脂肪燃焼 & ストレス発散！
運動不足の解消にもぴったりのダンスフィットネスです。

20:00

Fithop

Fithop

R I L L I Z
K-POPやヒップホップの音楽に合わせて

「有酸素運動」や「筋力トレーニング」を融合させた
ダンスエクササイズです。

ZUMBA × FITHOP

新潟
初上陸

※2026年10月時点

インストラクター

りーさん(きむら)

@ree3fitness

各クラス約45分です

Let's enjoy
dance fitness!

動けるカラダで、毎日をもっと楽しく！♡



Yoga

気楽にはじめませんか？



11月～時間・曜日の
変更があります

2026

11月 SCHEDULE

月

18:00 骨盤調整ヨガ

強度 3

19:00 ビギナーヨガ

強度 2

火

14:00 パワーヨガ

強度 3

15:00 穏やか睡眠ヨガ

強度 1.5

NEW

水

13:00 リンパほぐしヨガ

強度 1.5

14:00 肩こり解消ヨガ

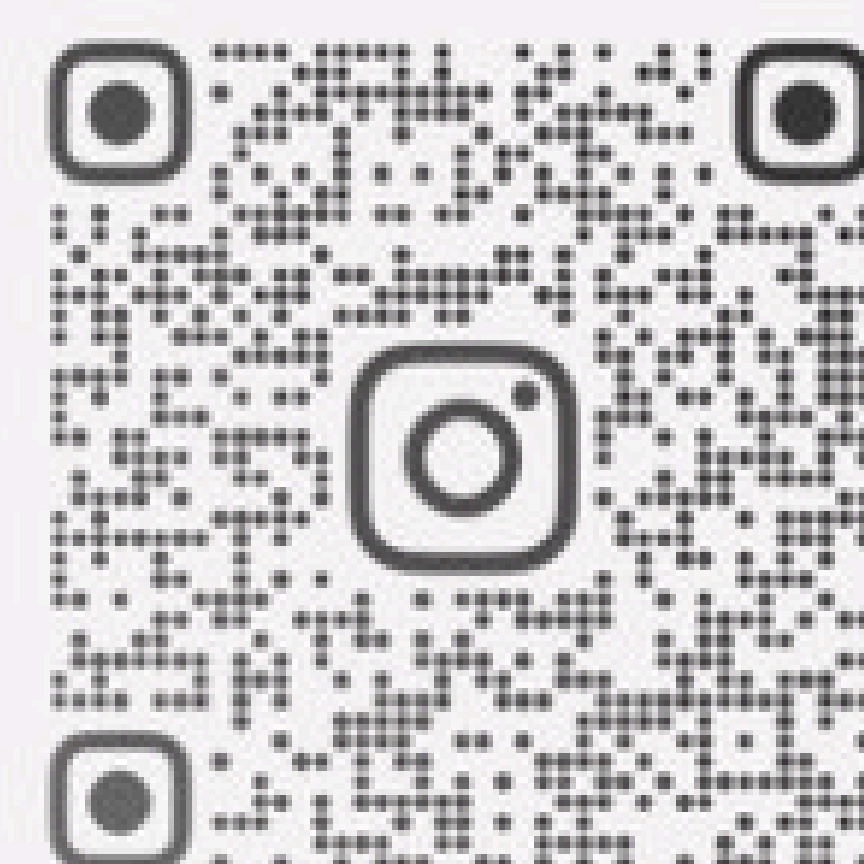
強度 2

NEW



hal
ハル

呼吸を使い筋肉を緩め
伸ばし効率的に使います！
各クラス約45分♥
Instagram→
フォロー嬉しいです😊



YOGA_HAL