

毎週月曜日　10:00～10:45

POP BOX

聞き馴染みのある曲に合わせて動く、ボクササイズです。
パンチ動作を使って、全身を使う有酸素運動です。
しっかり汗もかけてストレス発散！！
難しい動きはありませんので、どなたでも参加いただけると思います♪



毎週木曜日　10:00～10:45

🌟朝のめぐりヨガ

呼吸に意識を向けながら、全身をほぐし心地よく動いていきます。
身体をゆるめながら、呼吸も気持ちもゆったりと。身体の軽さと心のすっきり感を感じながら、心地よい一日をスタートしましょう！

毎週金曜日10:00～10:45

🌟ほぐして整えるヨガ

呼吸に合わせて全身を動かしながら、身体のバランスを整えていくヨガです。
体幹を意識しながら全身をバランスよく使っていきます。身体を動かす心地よさを感じながら、姿勢やバランスを意識し、心も身体もすっきりリフレッシュしましょう！



毎週水曜日　10:00～10:45

✳コンディショニングフロー

身体をやさしくほぐして全身を整えたあと、呼吸に合わせて流れるようにポーズをつないでいきます。柔軟性を高めながら、しなやかで動きやすい身体を目指すヨガです。



毎週月曜日　20:00〜20:45

Fithop

Fithopとは？
HiphopとFitnessが合体した
韓国発の新感覚フィットネスダンスです！
kpopや洋楽など音楽に合わせて
楽しく身体を動かしダンス経験無くても大丈夫！
振りを完璧に覚える必要はありません。
楽しくストレス発散しましょう！



毎週火曜日　11:00〜11:45
毎週火曜日　19:15〜20:00

フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせて基礎からレッスンしていきます。
身体に負担をかけずにストレス解消していきましょう‼



毎週金曜日20:30～21:15

ZUMBA®

ZUMBA®は、フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素を融合させた、グローバルなライフスタイルプログラムです。ズンバのクラスは、アップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、そう、まさに“フィットネスパーティー”です。

毎週金曜日21:30～22:15

LesMILLS BODYCOMBAT

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。この45分間は、かっこいい音楽に合わせて、最高にカッコいい格闘家になりきれます！



毎週木曜日　19:00～19:45

🌟美ボディメイクアップ

美ボディメイクアップでは、身体の軸となるコアを意識しながら、筋トレで全身をバランスよく鍛えるレッスンです。体幹を安定させ、メリハリのあるボディラインを育てていきましょう✨

毎週土曜日　10:00～10:45

🌟Re:BODY

Re:BODYとは「身体をリセットして、再び整える」という意味です。ストレッチで身体をほぐして整えながら、ピラティスと同じ整える動きで気になるお腹やお尻を引き締め、理想の身体づくりをサポートします♡



毎週月曜日　11:00～11:45

ZUMBA®

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。インストラクターの真似をするだけ！世界中の音楽で楽しく動きましょう！



毎週火曜日　10:00〜10:45

ZUMBA

ZUMBAとはラテン系をはじめ、世界中のいろいろな音楽を使って楽しく身体を動かすプログラムです。
シンプルな振り付けと楽しい音楽でしっかり脂肪燃焼効果があります！
初めての方もお気軽にご参加ください♪


ZUMBA
Zumba
ZUMBA
ZUMBA
ZUMBA



毎週土曜日　13:00～13:45

🌟バランスアップヨガ

股関節や骨盤周りを中心に動かし、
体幹や腸腰筋など普段意識しにく
い筋肉をしっかり使っていくヨガ
＆トレーニングです。
柔軟性・筋力・バランス力を高め、
日常生活やスポーツで動きやすい
身体を目指します。
運動不足が気になる方も、スポー
ツを楽しむ方も大歓迎！一緒に楽
しく身体を動かしましょう♪