北市円利



毎週月曜日20:00〜20:45

ストレッチフロー

ゆったりな音楽に合わせて、立位でストレッチを行います。
どなたでもできる簡単な動きから展開していく
機能改善プログラムです。

※開催日や開催時間が変更となる場合もあります。

小野徹平



毎週水曜日21:00〜21:45

ボディコンバット

最新の音楽を使い、ボクシング、キックボクシング、空手、
テコンドー、ムエタイ、などの動きをいれて、身体を動かす
有酸素プログラムです。

※開催日や開催時間が変更となる場合もあります。

高橋純一



毎週火曜日21:15〜22:00

LES MILLS DANCE

レズミルズ ダンス

最新の音楽に合わせて踊る革新的なダンスエクササイズ。
一曲完結の振り付けで、全10曲を踊ります。
シンプルな動きで繰り返しが多いので、
どなたでも自然と踊れます。

※開催日や開催時間が変更となる場合もあります。

毛利さやか



隔週金曜日 20:00〜20:45

日曜日不定期

ヨガ

筋肉や関節ほぐし、
血行促進やリラックス効果を促します

※開催日や開催時間が変更となる場合もあります。