



なつ

9月 イベント



なお

9/15 MON

9/23 TUE



めぐ



まや



こうき

2DAYS

みんな で 運動しよう

9/15 (月)

12:00~13:15	 ZUMBA®	もりなお・Koki 承認No.33798
13:30~14:15	LES MILLS BODYCOMBAT	まや
14:30~15:15	ボディキネシス	橋田奈津
15:30~16:15	LES MILLS BODYATTACK	まや

1クラスのみ ¥1,500 (税込)
2クラス以上 ¥2,000 (税込)

9/23 (火)

12:15~13:15	 ZUMBA®	Koki 承認No.33805
13:30~14:30	K-POP DANCE	MEGU
14:45~15:30	LES MILLS BODYCOMBAT	まや
15:45~16:15	LES MILLS BODYPUMP	まや

1クラスのみ ¥1,100 (税込)
2クラス以上 ¥1,650 (税込)

スタジオ内にて骨の健康チェック同時開催！！
別途ご案内&ご予約を承ります。

- ・各クラス 定員 25名
- ・8月7日(木) AM10:00~予約開始



プログラム紹介



ZUMBA®

ラテン音楽のリズムに合わせて踊ります。
サルサやサンバなどのラテンダンスの要素を取り入れ
みんなで楽しく脂肪燃焼！！

BODY COMBAT

様々な格闘技の動きを取り入れたハイエナジーワークアウト。
動きはシンプルで覚えやすく、パンチやキックで腹筋運動と
同じ効果を期待でき、体幹トレーニングとしても最適。

BODY PUMP

バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。
低負荷・高回数がベースで、大きな筋肉をつけることなく身体を
引き締めたい方にオススメです。

BODY ATTACK

ランニングやランジ、ジャンプといった動きに、プッシュアップやスクワットなどの筋力トレーニングを組み合わせた全身ワークアウト。
体力や俊敏性を高め、効率的にカロリーを消費します。

K-POP DANCE

馴染み曲で♪ リズムに合わせて易しいステップ。
体力に自信がなくても安心してご参加いただけます。
運動不足解消&体力アップ♪

ボディキネシス

シンプルな動作で体の歪みや筋肉のアンバランスを整え
痛みや不調、姿勢改善を行います。体を動かして、
心身のリフレッシュをしましょう♪

