

2024年

9月16日(月・祝) 祝日特別スケジュール

60分/1レッスン 850円(税込) 対象:高校生以上


	トレーニングルーム	スタジオ
10:00	10:00~11:00 ペルヴィスピラティス 村松/定員:50名	
11:00		10:30~11:30 クラシックバレエ KAINE/定員:10名 
12:00	12:00~13:00 Group Centergy KAINE/定員:50名	
13:00		12:30~13:30 ZUMBA 美-MiHo-保/定員:12名 
14:00	13:30~14:30 Group Fight A1/定員:40名 	
15:00		

レッスン名	靴	内容
ペルヴィスピラティス	○	骨盤周りの筋肉をトレーニングし、姿勢改善を目指します。腹筋を含めた身体の内側を鍛えることで、バランスの取れた美しい姿勢に導きます。
クラシックバレエ	×	クラシックバレエの振り付けを習得します。柔軟性を高めたい方やお腹のインナーマッスルを意識することでバランス感覚も高められます。初心者からでも楽しめるクラスです。
ZUMBA	○	曲ごとにダンスのジャンルが変わり、様々なジャンルのダンスを楽しむことができるクラスです。決して上手に踊ろうとしなくても大丈夫、ただ音楽を楽しんで一緒に汗を流しましょう。
Group Centergy	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて、全10曲行います。ヨガのポーズをテンポ良く変化させ、体幹部分のトレーニングも行う事で柔軟性だけでなく筋力向上も目指します。
Group Fight	○	パンチやキックなど格闘技の動きを音楽に合わせて、全10曲行います。ストレス発散や脂肪燃焼を目指す方にオススメにレッスンです。

参加方法

9月16日(月・祝)当日のレッスン開始15分前より受付を開始。
入金後は、インストラクターの指示に従ってレッスン場所へお入りください。

持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズ( マークのあるクラスのみ)
※15分前に定員を超えた場合、抽選となります。