

ZUMBA NAME:GON

レッスン日時

月曜日：20:00~20:45

水曜日：19:00~19:45

土曜日：16:00~16:45

レッスン内容

ZUNBAは世界中の音楽を使って行う
ダンスフィットネスです。

いろんなリズムに合わせて体を動かして
[楽しく]汗をかきましょう！

皆様のご参加をお待ちしてます！！！！





BODYMAKE : MAYUMI

■レッスン内容の紹介

BODYMAKEパーソナルトレーナーが伝える
デトックスストレッチ&トレーニング！
正しく体を使えるようになるトリバウンドしない若々しい
健康的な体が手に入ります。

①BODYMAKEデトックスストレッチ&トレ(上半身)

デトックスストレッチで小顔効果！

猫背肩改善、肩凝り改善、バストアップ！

トレーニングして姿勢改善維持して日常のパフォーマンスUP
していきましょう！

② BODYMAKEデトックスストレッチ&トレ(下半身)

デトックスストレッチで美脚効果！

浮腫解消、O脚X脚改善、骨盤矯正！

トレーニングして姿勢改善維持して日常のパフォーマンスUP
していきましょう！

レッスン曜日&時間

毎週 火曜日

①10:00~10:45

②11:00~11:45

スタジオ
de
遊ぼう♪



ヨガインストラクター:Yuko

・はじめてヨガ

呼吸とともにヨガの基本的なポーズを丁寧に行っていきます。またポーズにだけとらわれずご自身の「心地いい」を味わってください。

・姿勢改善ヨガ

背骨周りをたくさん動かして、歪みを整え綺麗な姿勢を取り戻して行きます。しなやかな体作りを目指して行きましょう！

・骨盤ヨガ

骨盤周りの筋肉を緩めたり、鍛えたりしながら骨盤のズレを解消し身体全体のバランスを鍛えていくクラスです。

レッスン日

月曜日：①10:00~10:45→はじめてヨガ

②11:00~11:45 →姿勢改善ヨガ

木曜日：①13:00~13:45→はじめてヨガ

②14:00~14:45→骨盤ヨガ



杉山

ZUMBA & J-POPダンス

ZUMBA：金曜日10：00～10：45

陽気なラテン系ミュージックに合わせて行うダンス
フィットネスです。

J-POPダンス：水曜日14：00～14：45

聞き馴染みのある日本の曲に合わせて、全身を動か
していく有酸素運動です。



スタジオ
de
遊ぼう♪

BALLET ASAKO

レッスン名：はじめてのバレエ
未経験の方でも、安心してチャレンジ
できるクラスです。一つ一つ説明しな
がら丁寧にレッスンいたします。

レッスン曜日

木曜日:15:00~16:00

金曜日:11:00~12:00

スタジオ
de
遊ぶ♪

