Yoga

気楽にはじめませんか？

2026 9月 SCHEDULE

月	18:00	腸活・お腹締めヨガ	強度 2.5	
	19:00	肩こり解消ヨガ	強度 2	
火	10:00	パワーヨガ	強度 3	
	11:00	むくみ脚リセットヨガ	強度 2.5	NEW
木	13:00	骨盤調整ヨガ	強度 3	
	14:00	リンパほぐしヨガ	強度 1.5	NEW

haru
ハル

呼吸を使い、筋肉を緩め伸ばし
効率的に使うヨガです☺️
各クラス約45〜50分
しっかり動きます♥

name, Ree

ZUMBA & FITHOP

ZUMBA

ラテンのリズムに合わせて

楽しく脂肪燃焼＆ストレス発散！
運動不足の解消にもぴったりの
ダンスフィットネスです。

FITHOP RILLIZ

K-POPやヒップホップの音楽に
合わせて「有酸素運動」や
「筋力トレーニング」を融合させた
ダンスエクササイズです。

運動不足解消！

楽しく体を動かして
心も体もリフレッシュ！

ストレス発散！

汗をかいてスッキリ！
日頃のストレスを
吹き飛ばしましょう！

有酸素運動！

楽しく踊りながら
有酸素運動で
健康的な体づくり！

レッスンスケジュール

毎週 金曜日

ZUMBA	19:00〜19:30	30分
FITHOP RILLIZ	20:00〜20:30	30分

インストラクター Instagram

@12KOR31

フォローして
最新情報をチェック！

楽しく踊りながら有酸素運動！
運動不足解消やストレス発散！