

北市円利

毎月3回

月曜日開催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。

※開催日や開催時間に変更となる場合もあります。



Masato



スタイルアップ

隔週**土曜日**19:00~19:30

音楽に合わせて楽しく筋カトレーニングを行うプログラムです。
専用のトレーニングチューブと自重を活用して、シンプルな動作で
体の各部位に効果的なトレーニングを行います。

ファイトクラブ

隔週**土曜日**19:45~20:15

様々な格闘技の動きをベースにしたエクササイズです。
エキサイティングな音楽に合わせて楽しむことができ、
脂肪燃焼や体力向上、ストレス発散にも効果的です。

※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

ボディコンバット

毎週水曜日

1部 21:00~21:30

2部 21:45~22:15

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。



YUMI

アロマリラックスヨガ

隔週水曜日19:00~19:45

ピラティス&ヨガ

隔週水曜日20:00~20:45



※開催日や開催時間が変更となる場合もあります。