

～ 有料スクールのご案内 ～

アシュタンガヨガ60

担当IR:萩原延子



<内 容> 呼吸とポーズを連動させながら、決まったポーズを順番通りに行うヨガ。運動量が多く、爽快感が得られます。

<日 程> 1月19日(日)、2月9日(日)、3月9日(日)

<時 間> 14:15～15:15(60分) <場 所> Bスタジオ

<定 員> 15名(最低催行5名) <参加費> 全3回 3,300円 1回参加費 1,650円

格闘アーツパーソナル

担当IR:MASA



<内 容> マンツーマンのミット打ちパーソナルをめ、サンドバック、筋トレ、ロープワークを取り入れた格闘技系シェイプアップトレーニング

<日 程> 毎週日曜日(5週ある月は1週休み)

<時 間> 16:30～17:30(60分) <場 所> Aスタジオ

<定 員> 10名(最低催行1名) <参加費> 月4回 7,040円 1回参加 2,310円

KICK BOXINGをもっと楽しく♪

担当IR:Alico



<内 容> 身体の各部位に効果的、パンチ&キックの正しいフォーム、重要ポイントを伝授します。

<日 程> 1月23日(木)、2月20日(木)、3月20日(木)

<時 間> 13:40～14:50(50分) <場 所> Aスタジオ

<定 員> 9名(最低催行人数5名) <参加費> 全3回 3,300円 1回1,100円

情熱のフラメンコ60

担当IR:岩ヶ谷由佳



<内 容> お馴染みの曲「ボラーレ!」とゆっくりタンゴを基礎から楽しく踊ります。初心者方も大歓迎です!

<日 程> 1月11日(土)、2月15日(土)、3月29日(土)

<時 間> 11:35～12:35(60分) <場 所> Bスタジオ

<定 員> 15名(最低催行人数4名) <参加費> 全3回 6,600円 1回参加 2,420円

PiYo45(パイヨ)

担当IR:CHIRO



<内 容> 音楽に合わせてながらピラティス、ヨガ、ストレッチ、ほぐし等の動きを流れるように行うクラスです。45分間で全8曲を楽しみます。

<日 程> 1月20日(月)、2月10日(月)、3月10日(月)

<時 間> 19:00～19:45(45分) <場 所> Cスタジオ

<定 員> 20名(最低催行人数10名) <参加費> 1回参加費 1,100円

Let's Jump50

担当IR:MIDORI



<内 容> ミニトランポリンを使ったとても楽しい有酸素運動です。膝の負担も軽減されながら脂肪燃焼・体幹強化をしていきます。

<日 程> 1月15日(水)、2月12日(水)、3月12日(水)

<時 間> 14:45～15:35(50分) <場 所> Bスタジオ

<定 員> 10名(最低催行人数5名) <参加費> 1回参加費 2,200円

※各スクールのご参加はフロントでお申し込み下さい。随時受付中!

ALULA
Sports & Spa