

4~6月/ 定期教室体験募集!!

体験料：1000円 (税込)

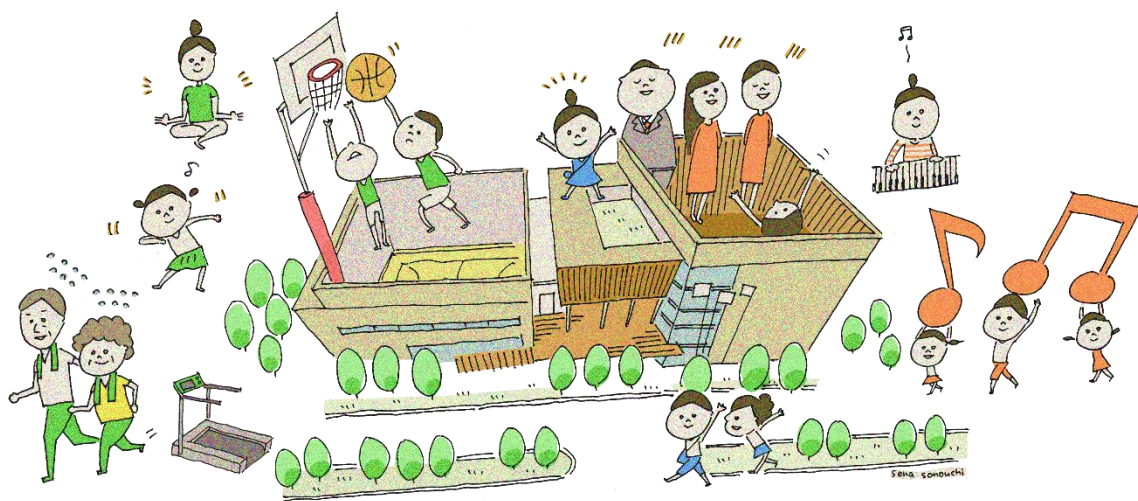
※フロンターレのみ1500円

当日申込制

前日までにB1階フロントか電話での空き状況の確認・申し込みをお願い致します。
(なお、同一教室への体験は1回までとします。)

体験後

空きがあれば教室への途中参加が可能になります。
※6月からの参加はできません。



お気軽にお問い合わせください!!

TEL : 044-222-5211

ZUMBA

水 ①13:55-14:55
水 ②20:15-21:15



おすすめ
ポイント!!

ラテンの音楽に乗せて
アクティブに動こう!!

ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。

【対象】16歳以上
【持ち物】室内シューズ、
動きやすい服装、
飲み物、タオル

ボディメイク体操

金 12:40-13:40



おすすめ
ポイント!!

全身の有酸素運動で
体の機能を整えよう!!

全身の緩め、ストレッチ、筋肉トレーニング、歩く動作を中心とした有酸素運動をおこない、体の機能を整えていきます。

【対象】16歳以上
【持ち物】室内シューズ、
動きやすい服装、
飲み物、タオル

かんたんエアロ

木 12:40-13:40



おすすめ
ポイント!!

シンプルな動きで
簡単シェイプアップ!!

シンプルなエアロビクス動作や腹筋等の筋肉トレーニングを行います。

【対象】16歳以上
【持ち物】室内シューズ、
動きやすい服装、
飲み物、タオル

バレエ

キッズ 火 15:30-16:30
ジュニア 火 16:45-17:45



おすすめ
ポイント!!

待望の新レッスン!
楽しくバレエを学ぼう!

バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。

【対象】キッズ：年少～年長
ジュニア：小学1～3年生
【持ち物】動きやすい服装、
飲み物、タオル