

12月
限定開催!!

予約や面倒な手続きなしで都度参加できる!!

21時からの教室

無料教室には別途施設利用料400円が必要です。

月

骨盤調整に定評のある「フレックスクッション」を導入した新感覚ストレッチプログラム。

10日・24日
21:10～21:40

アクティブストレッチ
福岡 淳

無料

火

洋楽の曲に合わせて楽しくカラダを動かし、汗をかくクラス。

11日・18日・25日
21:00～21:45

やさしいHIP HOP
ハピサニ公認インストラクター

600円

水

音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行い、シェイプアップを目指します。

12日・19日・26日
21:00～21:30

全身シェイプ
福岡 淳

無料

木

姿勢改善、不定愁訴改善を目的とした全身のストレッチプログラム。

13日・20日・27日
21:10～21:55

全身のびのびストレッチ
本間 友暁

600円

金

聞きなじみのあるヒット曲に合わせて楽しく筋力トレーニングを行うクラス。

14日・21日・28日
21:10～21:55

パワーラッシュ
市川 梓

600円

土

ボクシングの基本的な動作の練習やコンビネーションを楽しむプログラム。

8日・15日・22日
20:45～21:15

スリムボクシング
市川 梓

無料

