

回数券 リニューアル!

種類が増えました!

レッスン時間 (30分・45分・60分・75分) に応じた回数券を購入し、ご参加ください!!

購入された回数券と同じ時間設定のクラスの中から自由にプログラムを選んで、ご参加ください。

事前にお好きな
回数券を
購入してください

参加時は、回数券を切り離さずにスタッフへ提出してください
参加希望クラスのレッスン開始30分前より館内へご入場ください。
先着順にて受付をいたします。*定員に達した時点で参加申込みを終了いたします。

まずは試してみたい方に!
1回都度参加もOK! **1,650円** (税込)

*回数券の有効期限は購入日より3ヶ月間となります。*本回数券は有効期限内にご本人のみのご利用となります。*今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

感染症対策強化のため、開館時間の短縮や一部レッスンの開催時間等が変更になる場合がございます。ご利用前に必ずホームページの「お知らせ」欄のご確認をお願いいたします。

曜日	クラス名	難易度	時間	(分)	担当	定員	1回分料金 (回数券販売)	10月	11月	12月
月	ヨガ75	★★~★★★★	10:00~11:15	75	宗宮宏次	25	¥800(税込)	4 11 18	8 15 29	6 13
	痛み解消!コンディショニング	★	11:30~12:15	45	さとこ	25	¥600(税込)	4 18	8 15 29	6 13
	ハワイアンフラ (ゆっくりコース)	★	12:30~13:30	60	アレナ・ハウオリ(永吉純子)	25	¥700(税込)	4 11 18	8 15 29	6 13
	ラテン☆ダンスサイズ オススメ!!	★~★★	15:15~16:15	60	松尾昇平	25	¥700(税込)	4 11 18	8 15 29	6 13
	ジャズダンス ビギナー	★~★★	16:45~17:15	30	構井晃道	25	¥500(税込)	11 18	8 15 29	13
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	★★~★★★★	17:30~18:15	45	構井晃道	25	¥600(税込)	11 18	8 15 29	13
	ZUMBA(ズンバ) 大人気!!	★~★★	19:00~19:45	45	渡邊由紀	25	¥600(税込)	4 11 18	8 15 29	13
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:00~21:00	60	今井憲二	25	¥700(税込)	4 11 18	8 15 29	13
火	ヨガ60	★~★★	9:30~10:30	60	千葉博美	30	¥700(税込)	5 12 19 26	9 30	7 14 21
	癒しのフラダンス オススメ!!	★	10:45~11:30	45	石黒晴美	25	¥600(税込)	5 12 19 26	9 30	7 14 21
	ピラティス	★	11:40~12:25	45	石黒晴美	25	¥600(税込)	5 12 19 26	9 30	7 14 21
	元気アップ体操【中級】~60歳から~	—	13:35~14:35	60	生田目美加子	25	¥700(税込)	5 12 19 26	9 30	7 14 21
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	18:30~19:30	60	今井憲二	25	¥700(税込)	5 12 19 26	2 9 30	7 14 21
	ヨガ & ストレッチ60	★	19:45~20:45	60	吉田みゆき	25	¥700(税込)	5 12 19 26	2 9 30	7 14 21
水	スリムボクシング45 オススメ!!	★	9:30~10:15	45	金秋達哉	25	¥600(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	ヨガ60	★~★★	10:30~11:30	60	千葉博美	30	¥700(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	太極拳【初級】	★	11:45~12:15	30	于華	25	¥500(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	太極拳48式(24式体験者)	★★~★★★★	12:25~13:25	60	于華	25	¥700(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	ヨガ75	★★~★★★★	13:40~14:55	75	江口わこ	25	¥800(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	気分は社交ダンス オススメ!!	★~★★	15:10~16:10	60	A s a m i	25	¥700(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	ハワイアンフラのための基礎	★	16:25~17:25	60	アレナ・ハウオリ(永吉純子)	25	¥700(税込)	6 13 20	10 17	1 8 15 22 29
	K-POP☆ダンス みんなで楽しく!!	★~★★	17:40~18:40	60	森田麻衣	25	¥700(税込)	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22
	ピラティス	★	18:55~19:40	45	佐藤恭子	25	¥600(税込)	6 13 20 27	10 17	1 8 15 22 29
木	ハワイアンフラ	★~★★	10:00~11:00	60	アレナ・ハウオリ(永吉純子)	30	¥700(税込)	7 14 28 4 11 18 25	2 9 16 23 30	
	ヨガ60	★~★★	11:15~12:15	60	千葉博美	30	¥700(税込)	7 14 28 4 11 18 25	2 9 16 23 30	
	アロマリラックスヨガ60	★~★★	13:30~14:30	60	小林賀章	25	¥700(税込)	7 14 28 4 11 18 25	2 9 16 23 30	
	ZUMBA(ズンバ)	★~★★	15:45~16:30	45	渡邊由紀	25	¥600(税込)	7 14 28 4 11 18 25	9 16 23 30	
	スリムボクシング45 みんなで楽しく!!	★	16:45~17:30	45	金秋達哉	25	¥600(税込)	7 14 28 4 11 18 25	9 16 23 30	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	★	18:00~18:45	45	金秋達哉	25	¥600(税込)	7 14 21 28 4 11 18 25	9 16 23 30	
	燃焼!キックシェイプ ~はじめて編~	★	19:15~20:00	45	金秋達哉	25	¥600(税込)	7 14 21 28 4 11 18 25	9 16 23 30	
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	★	20:30~21:30	60	今井憲二	25	¥700(税込)	7 14 21 28 4 11 18 25	9 16 23 30	
	金	おはよう! 空手エクササイズ	★	9:30~10:00	30	金秋佳代子	20	¥500(税込)	1 15 22	5 12 19 26
アロマリラックスヨガ75		★★	10:15~11:30	75	小林賀章	25	¥800(税込)	1 15 22	5 12 19 26	10 24
太極拳24式		★★	11:45~13:00	75	山路順子	25	¥800(税込)	1 15 22	5 19 26	10 24
元気アップ体操【中級】~60歳から~		—	13:30~14:30	60	松野愛子	25	¥700(税込)	1 15 22	5 19 26	10 24
シンプル エアロ オススメ!!		★	14:45~15:15	30	根岸健一	25	¥500(税込)	1 15 22	5 19 26	10 24
ピラティス & ストレッチ		★	15:25~16:10	45	根岸健一	25	¥600(税込)	1 15 22	5 19 26	10 24
ピラティス ~グループパーソナル編~		★	16:30~17:15	45	亜希	5	¥1,540(税込)	1 22	5 19	24
ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』		★	19:00~20:00	60	今井憲二	25	¥700(税込)	1 22	5 19	24
空手【基礎】		★	20:45~21:30	45	金秋佳代子	20	¥600(税込)	1 22	5 19	24

*インストラクターは代行となる場合がございますのでご了承ください。

レッスンのご案内

オススメ! ぜひ参加してみてください! ダンスプログラム大集合!

世界各国のダンスを堪能しよう!! はじめてでもチャレンジできるクラスばかりです! お好みに合わせてご参加ください。



ラテン☆ダンスサイズ 気分は社交ダンス♪ ジャズダンス ハワイアンフラ 癒しのフラダンス ZUMBA K-POPダンス

<p>大好評により増設!</p> <p>ヨガ&ストレッチ ヨガが初めての方でも安心して参加できるクラスです。ヨガのクラスでお悩みの方はまずこちらのクラスがお勧めです。</p> <p>初心者向け</p>	<p>アロマの香りでリラックス</p> <p>アロマ リラックスヨガ アロマオイルの香りを楽しみながらリラックス! 心地よく体の緊張、疲れを癒します。</p> <p>人気レッスン!</p>	<p>楽しくすっきり!</p> <p>燃焼キックシェイプ/スリムボクシング/空手 ボクシングやキックボクシング、空手など格闘技の動きで脂肪燃焼、ストレス発散!</p>	<p>女性に大人気!</p> <p>ピラティス カラダの土台となる筋肉を鍛えます。姿勢の改善やカラダのパフォーマンスを向上させ、ケガの予防にも繋がります。</p>
<p>ココロもカラダも爽快!</p> <p>太極拳 美しい姿勢をキープしながら、ゆっくりと武術の動作を繋げて動きます。運動量もあり、集中力も使うので、脳とカラダの健康にオススメ!</p> <p>健康作り!</p>	<p>健康で毎日を楽しく!</p> <p>元気アップ体操 いつまでも健康でいたい! そんな方にオススメです。有資格者による健康づくりを目的とした簡単でおもしろい体操教室です。</p>	<p>燃える!</p> <p>ボクシングサークル ボクシングを健康に取り入れた楽しいプログラムです。正しいパンチを習得して、楽しみながら元気なカラダを手に入れよう。</p>	<p>新感覚ストレッチ&エクササイズ</p> <p>ゆったり肩腰メンテナンス ピラティスとストレッチが融合した動きのあるストレッチクラスです。楽しく動いてカラダのメンテナンスをしませんか?</p> <p>美しいボディラインと姿勢に導きます</p>

ピラティスをより楽しむなら!

ピラティス ~グループパーソナル編~

姿勢の崩れの予防・改善を目指し、美しい姿勢で日々を過ごせることを目標にした少人数限定のクラスです。身体の奥からほぐれる過程を自分自身が体感できることにより、動くことが楽しくなってきます。

おうち生活でなまった身体を引き締めよう!