



Dance サーキット

目的は楽しくダンスすること！
あの振りも！この振りも！思う存分楽しんで、運動不足がダンス三昧に変わる空間。

Mito-ZUMBA

リズムの良い音楽に合わせて、身体を動かし、楽しみながら汗を流し、そして脂肪を燃焼させていくことができます。

フジカルエアロ

馴染みの音楽に合わせて楽しく🎵
動いて💦踊って！
気が付けば汗びっしょり👏

からだど頭が潤う ジャズバレエ

一生モノの美しい身体を保てる
秘密のメソッドをお教え致します。

グラビティ ヨガ

感情の乱れ、呼吸の乱れ、姿勢・体調の乱れのサイクルを整えることができます。

骨盤体操

骨盤のゆがみを改善するために、
寝ながらできる簡単ストレッチ

YOGA-Beauty

呼吸に合わせて身体の動きを内側からもスムーズにして、良いエネルギーを取り込んで美しい心身を目指しましょう。

はじめてヨガ

姿勢を保つための体幹の筋力アップと柔軟性のあるバランスのとれた身体を目指しながら整えるクラスです。

