

12・1月有料プログラムスケジュール

ご予約はこちらから →



■開催場所:Fitスタジオ ■予約開始:11月23日8時から ■記載料金は1回の受講料(税込)となります。

太極拳

担当:底田有理

人数を絞ったのセミパーソナルレッスンです。通常レッスンよりも集中してレッスンしたい方におすすめです。

(月)15:40-16:40

12/4.11.18.25 1/15.22.29

(火)11:00-12:00

12/5.12.19.26 1/9.16.23.30

¥550



HIPHOP

担当:島津忠臣

ヒップホップ、R&Bの曲に合わせて踊ります。少しずつ、振り付けを進めていくクラスです。

(火)15:00-15:40

12/5.12.19.26

1/9.16.23.30

¥1,100



Fabulous Belly dance

担当:Raheema

一人ひとりに合わせて踊りのサポート、トレーニングしながらレッスン致します。美を追求したい方のスペシャルエレガントクラスです。12月1月はシルクベールを使いアラブ音楽に合わせて様々なベールテクニックを取り入れたラヒマオリジナルの振付をレッスン致します。※ベールは貸出致します。

(水)14:00-15:00

12/6.20 1/10.24

¥1,100



エアロ中上級

担当:宮田一輝

より難度の高いエアロを楽しみたい方。

(土)17:00-18:00

12/2.9

1/6.13

¥1,650



ソウルダンス

担当:長野 哲

ソウルミュージックをバックに、独特のリズムで踊るクラスです。ソウルミュージックとは、「R&B」の一種です。

(月)20:00-21:00

12/4.11.18.25

1/15.22.29

¥1,100

ヨガ&筋膜リリース

担当:Tomomi

ボール等で筋膜リリースやセルフで老廃物を流し身体を整えたあと、1つ1つポーズを丁寧に修正アジャストしながら行います。

初めての方でも大歓迎です♪

(水)17:00-18:00

12/27

1/24

¥550



ホットスタジオ
にて実施します!

※レギュラー会員様以外も
参加可能です。

- ◆ご参加にはWeb予約が必要です。
会員マイページ『参加できるイベントがあります』よりご予約ください。
- ◆お支払いはWeb決済のみとさせていただきます。
- ◆入金~~は~~レッスンは開始1時間前までに必ず完了してください。
入金~~が~~確認出来ない場合は参加をお断りする場合がございます。
- ◆キャンセルはレッスンの日の6日前まで可能です。
※期日を過ぎてからのキャンセルの場合、返金は出来かねます。
※期日内で入金後のキャンセルをご希望の場合は、必ずフロントへお越し下さい。
(お客様でキャンセルされますと返金対応が遅れる場合がございます。)
- ◆プログラムはHPでもご確認頂けます。