



骨盤矯正

骨盤まわりを整え、正しい姿勢に。
カラダほぐして、アンチエイジング!



エンジョイエアロ

ダンスをしながらエクササイズを行う有酸素運動です。
音楽に合わせてながら、簡単でシンプルな動作から
行います。



自分が無理なく、楽しんで運動できていれば OK です!
ダイエット・健康維持・リフレッシュしたい方
Let's Enjoy エアロビクス!



パワーヨーガ

ギュッとほぐし、スツと軽い身体へ



ズンバゴールド

フィットネス初心者やシニア向けにアレンジした
ダンスエクササイズ♪
カラダが動けば、ココロも弾む!



コアリズム

音楽に合わせて、腰まわりを鍛え、
お腹まわりの脂肪を燃焼!

きらら フィットネス セミナー

2020.04—2021.03

火
午後

骨盤矯正

火
夜

パワーヨーガ

水
夜

エンジョイエアロ

木
午前

ズンバゴールド

金
午前

コアリズム

