

西新井店 有料

グループセッション

2025
4月6日

- 前日までに5階レセプションにてご入金をお願いいたします。
- 当日のキャンセルは返金いたしかねます。
- 一般の方は別途施設利用料1,100円を頂戴いたします。
- ※表示金額は税込価格となります。

↓↓↓ Click on any. ↓↓↓

●詳細は、ご希望のグループセッションを選択してください。

アウェークニング

体のコアを覚醒させて脂肪を燃やしましょう！



参加費：1回2,200円
日程：(水) 15:00~16:15
(日) 16:00~17:15

詳細はこちら



担当:寺内

バランスコーディネーション

ストレッチと筋トレでバランス機能や自律神経を整えます。



参加費：1回1,500円
日程：(木)10:10~10:55

詳細はこちら



担当:清水

からだとのうヨガ

こころからだ。まずは「からだ」を整えよう！



参加費：1回2,200円
日程：(月)11:50~12:50

詳細はこちら



担当:MIYUKI

ボディメンテナンス

ストレッチやセルフマッサージで身体メンテナンス！



参加費：1回1,500円
日程：(火)13:10~13:50

詳細はこちら



担当:稲石

ベリーダンス

待望のベリーダンスセッション！基本動作を習得！



参加費：1回1,210円
日程：(土)15:30~16:10

詳細はこちら



担当:菊池

骨盤調整

スタイルアップ、腰痛緩和、姿勢改善しましょう！



参加費：1回1,450円
日程：(水)13:00~13:40

詳細はこちら



担当:吉川

Enjoyエアロ(中上級)

エアロビクスが大好きな方！一緒に楽しみましょう！



参加費：1回900円
日程：(木)19:00~19:50

詳細はこちら



担当:酒木

プライベートヨガ&ストレッチ

あなたに合わせたヨガのポーズを練習します！



参加費：1枠6,600円
日程：(月)9:45~(火)12:40~
(土)9:15~13:15~

詳細はこちら



担当:長島

フローヨガ

あなたに合わせたヨガのポーズを練習します！



参加費：1回1,980円
日程：第二日曜日
12:00~13:00

詳細はこちら



担当:長島

HIP HOP JAZZ

良い汗をかいて楽しくダンスのスキルアップ！



参加費：1回2,500円
日程：(水)21:05~22:35

詳細はこちら



担当:武田

バレエエクササイズ

楽しく美しい身体を作りたい方必見！



参加費：1回1,200円
日程：(火)14:20~15:00

詳細はこちら



担当:米倉

鬼トレ

その名の通り、鬼キツイトレーニング！



参加費：1回1,980円
日程：(日)11:10~11:50

詳細はこちら



担当:齋藤

尻マニア

果てしなくお尻を追い込むレッスン！



参加費：1回1,870円
日程：(土)10:40~11:10

詳細はこちら



担当:齋藤

美BODYコンディショニング

自分の理想の美BODYを目指しましょう！



参加費：1回1,300円
日程：(火)11:00~11:50

詳細はこちら



担当:遠山

ヘルスケアエクササイズ

身体の歪みを改善、スムーズな動きづくりをしよう！



参加費：1回1,500円
日程：(月)13:10~14:00

詳細はこちら



担当:伊藤美穂子