

Atelier de Danse Classique MaHo *Active Fitness*

賛田麗帆 鈴木泰介 ダンスアトリエ

カラダうごかす アクティブ フィットネス

*クラススケジュール

月	火	水	木	金
	11:30 ~ 12:30 サスペンション トレーニング		11:30 ~ 12:00 リズム バーベル 12:00 ~ 13:00 リラックス ストレッチ	
12:30 ~ 13:00 リズム バーベル 13:00 ~ 14:00 リラックス ストレッチ	12:30 ~ 13:00 リズム バーベル 13:00 ~ 13:30 リズム マーシャル	12:30 ~ 13:00 リズム バーベル 13:00 ~ 13:30 リズム マーシャル 13:30 ~ 14:30 リラックス ストレッチ	13:00 ~ 13:30 リズム マーシャル	13:00 ~ 13:30 リズム マーシャル 13:30 ~ 14:30 リラックス ストレッチ 14:30 ~ 15:30 サスペンション トレーニング

リラックス ストレッチ

サスペンション トレーニング

リズム バーベル

リズム マーシャル

自身と向き合う、柔軟性向上クラスです。

吊り輪を使った、身体機能向上クラスです。

音楽に合わせた、筋トレエクササイズクラスです。

音楽に合わせた、格闘技エクササイズクラスです。

*料金

体験 (初回のみ) : ￥1,500

月謝 週1クラス : ￥7,000

追加 週1クラス毎 : + ￥3,000

30分 クラスのみ : - ￥3,000

大人のための健康習慣

すっきり リフレッシュ

しっかり リカバリー

運動不足解消や、体力向上・姿勢改善など

安全安心の、完全予約・少人数制

初めての方でも、お気軽にお問合わせください♪