

Atelier de Danse Classique MaHo *Active Fitness*

鈴木麗帆 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

12:00~12:40

リズム
バーベル

12:40~13:30

リラックス
ストレッチ

12:00~12:50

サスペンション
トレーニング

12:00~12:40

リズム
バーベル

12:40~13:30

リラックス
ストレッチ

13:00~13:40

リズム
マーシャル

13:40~14:30

リラックス
ストレッチ

13:00~13:40

リズム
マーシャル

13:40~14:30

リラックス
ストレッチ

14:30~15:20

サスペンション
トレーニング

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♪

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

*場所

練馬区豊玉北5-15-14

岡田ビル4階

「練馬駅」より徒歩2分



*お問合せ

メール : info@tai-dance.com

ウェブ : <https://tai-dance.com/>

ブログ : <https://ameblo.jp/tai-dance/>



Atelier ★