

Atelier de Danse Classique Maho

賛田麗帆 鈴木泰介 ダンスアトリエ

Active Fitness

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

Mon.

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

Tue.

12:00 ~ 12:50

サスペンション
トレーニング

Wed.

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

Thu.

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

Fri.

13:30 ~ 14:10

リズム
マーシャル

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、お気軽にお問い合わせください♪

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

入会金 : ￥5,000

月謝 週1クラス : ￥7,000

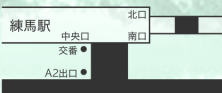
追加 週1クラス毎: + ￥3,000

*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/>

