

カルチャー講座



ヨガ、ピラティス、ZUMBA、キッズダンス、K-POP、おとなDISCOなど様々なジャンルのカルチャー講座を開催しています。



火

朝スッキリヨガ

毎週火曜
10:00~
講師 AKI



火

ZUMBA

毎週火曜
11:15~
講師 YUUKI



火

はじめてのヨガ

毎週火曜
19:00~
講師 小倉みゆき



火

ボディシェイプ

毎週火曜
20:15~
講師 小倉みゆき



水

ビューティー
ピラティス

毎週水曜
10:00~
講師 SAKURA



水

50代からの
姿勢改善ヨガ

毎週水曜
11:15~
講師 MIO



木

はじめての
K-POP

毎週木曜
18:30~
講師 HONOKA



木

大人のK-POP
完コピ

毎週木曜
19:45~
講師 HONOKA



木

安眠ヨガ

毎週木曜
19:00~
講師 TOMOKO



木

MEN'S YOGA

毎週木曜
20:15~
講師 TOMOKO



金

ヨガ&
ピラティス

毎週金曜
13:00~
講師 KUMIKO



金

キッズリズム
トレーニング

毎週金曜
18:30~
講師 P-SUKE



金

楽しく踊ろう!
おとなDISCO

毎週金曜
19:45~
講師 P-SUKE



金

筋膜リリース&
ストレッチ

第2金曜
9:00~
講師 HITOE



金土

ホイールヨガ

第2土曜 19:00
第4金曜 9:45
講師 AKI