

ZUMBA(各種)

ラテン系の音楽とダンスを融合させ、創作された、ダンスフィットネスエクササイズです。ラテンのリズムに合わせて楽しくダンシング!!



川南インストラクター

アシュタンガヨガ

ポーズを決められた順番で呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすエネルギー溢るようなヨガ。



水野インストラクター

美容空手

空手の動きを取り入れた体幹に効く有酸素運動です。美尻効果もあり、老若男女問わず楽しんで頂けるクラスです。



松本インストラクター

アクアビクス

水の抵抗を負荷にゆっくりな動きからムリなく動いて頂けるプログラムです。音楽に合わせて楽しく動きましょう。



稲垣インストラクター

フラダンス

フラはハワイの伝統的な踊りで、日本でもとても人気があります。子供から年配の方まで、気軽に始められます。ゆったりとしたイメージがありますが、体幹を使うので、じんわりと汗をかき心地の良いフラの音楽で癒やされながら体を動かして楽しんでみてください。



福井インストラクター

ヨーガ

ヨーガはインドで生まれ、5000年の歴史を経て完成されたココロとカラダの健康法です。自分のカラダを見つめて、無理をせず、気持ち良くカラダを動かしましょう。



矢野インストラクター

気功

全身の気のめぐりを整えて経路を通し足にも力をつけたりと、簡単な体操をします。



寺村インストラクター

裸足でトランポリズム

トランポリズム®は5分跳ぶと1キロのジョギングと同じくらいの消費カロリーがある全身運動です。関節にも優しく全身バランスよく鍛えられます。裸足で跳ぶことで足裏刺激、趾をしっかり動かすことで脳の活性効果もあります。



梶原インストラクター

ウエストスポーツクラブは

プログラムも充実しています!

詳しくは各校にお問い合わせください。
※その他水泳教室・スタジオ教室等のプログラムもございます。

ZUMBA

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、ダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリー消費をするので脂肪を燃焼させる効果が期待できます!! ストレス発散にもいいと言われています♡



Rumiインストラクター

パーソナルトレーニング

おひとりおひとりの目標に合わせて、トレーニングしていきます。



杉森トレーナー・川端トレーナー



ジム+プール+サウナ全てご利用可能

みんなで分けあえる

U-30 チケットキャンペーン

※ご家族・友人と共有OK(30歳以下)
※有効期限2ヶ月

通常 6,000円(10回券) ↓

1回あたり 250円

販売期間

5,000円(20回券)

8/31

年会費・退会費不要

上野校限定
期間限定
好評発売中

ジュニアアスリート ナイトトレーニング

中学生・高校生対象

自立・礼節・運動機能向上をコンセプトに競技における基礎体力及び運動が苦手・足が早くになりたい等、ジュニアアスリートを対象に新たに開設致しました。

チケット制: 4回 / 5,000円(税別) 担当: 杉森(ファンクショナルトレーナー)

開催日: 毎週月曜日 18:20~19:20 ※5週目・祝日は休講

会場: 佐那具校(スタジオ) ※詳しくはスタッフ・お電話にてお問合せください。

佐那具校限定