

July

Program schedule



夏に向けて
スタートダッシュを
決めよう

VIRTUAL PROGRAM



途中入退場自由でご参加頂ける映像プログラムです。

SNS INFORMATION



LINE



レッスンWeb予約



Instagram

FITNESS & SPA ASUWELL ODAKYUSAGAMIHARA

PROGRAM CONTENTS

初級から上級まで！
全身で感じる
爽快ワークアウト



エアロビクス・ステップ

初めての方から上級者まで様々な方におすすめの有酸素クラスです。

かっこよく楽しく！
踊るたび、
心が弾む！
Let's Dancing♪



ダンス

JAZADANCE・HIPHOP・MEGADANZ・ZUMBA・フラダンス

様々なジャンルのダンスが揃っているので挑戦したい方にもおすすめです。

続けるたびに、
変わるカラダ、
整うココロ。



姿勢改善・ヨガ・ピラティス

ご自身のお悩みに合わせた改善ができます。柔軟性を高めます。

限界突破！
鍛えた分だけ
強くなる！
目指せ最強ボディ



ボディメイク・格闘系

筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

芯から燃やして
大量発汗！
ココロもカラダも
デトックス！



ホットプログラム

アクティブからリラックスまでホット空間で大量発汗できます。

身体に優しく
効果抜群！
リズムに乗って
水中エクササイズ！



プールレッスン

アクアビクス・水中ウォーキング・腰痛体操

お水の特性を活かした有酸素運動アクアビクスや楽しく水中ウォーキングや腰痛体操もおすすめです。

自分の身体を
更に進化させる！
少人数で一人一人に
コミット！



有料レッスン

フラダンス・エナジーHigh&Low・セミパーソナル背骨コンディショニング・大人から始めるバレエ

少人数でやるので、すぐにインストラクターに聞ける。効果抜群です。