

セントラルスポーツ提携教室

ZUMBA(ズンバ)



毎週水曜日

10:00~10:50

講師 熊谷 かすみ

ラテン系の音楽に合わせて動くダンスフィットネスエクササイズです。
心肺機能の向上や、脂肪燃焼、主要な筋肉の強化などが期待できます。

ZUMBA(ズンバ)



毎週金曜日

12:30~13:20

講師 赤津 仁美

南米生まれのダンスエクササイズ！
楽しく体を動かすことでシェイプアップやダイエットをしたい方などにオススメです！

ファイティングコア

毎週金曜日

13:40~14:30

講師 赤津 仁美

「格闘動作」と、「コアトレ(体幹トレーニング)」を融合させたプログラムです。
「格闘動作」で有酸素・敏捷性・バランス力を、「コアパート」で筋力・体幹の使い方・
バランス力を養います。

「動」と「静」をサーキット形式で行い、しなやかで動きやすいカラダを手に入れます。

【場 所】 3階ジョイスタジオ

【利用料】 1回 ¥500

※3階券売機でエアロビクス利用券をお求めください(回数券の利用も可)
レッスン時間、着替え等も含め2時間までご利用いただけます。