

夏季限定レッスン

※別途施設使用料がかかります。

夏季限定(水曜日)のレッスンは**220円**のショートレッスン券(単発)で受講が可能になります。



ピラティス

担当：TOMO

10：30～11：15

身体内部の筋肉を鍛え、
整えていきます。

ご自分の身体をコントロール
しながら動かしていきます。

**DP初の男性ピラティスインストラクター
が指導します！**



ZUMBA

担当：小黒

11：30～12：15

リズムカルに踊ることを
コンセプトにした、
ダンス系エクササイズです。

骨盤を使ったダンスでくびれ効果あり！



STEPベーシック

担当：土江

19：00～19：45

これからSTEPを始める方に
おすすめです。
シェイプアップ・体力向上
効果があります。

**定員18名までの人気教室！
受付は教室開始の15分前からスタート**