

西新井店 有料

グループセッション

2026

10月12月

↓↓↓ Click on any. ↓↓↓

●詳細は、ご希望のグループセッションを選択してください。

アウェークニング

体のコアを覚醒させて脂肪を燃やしましょう！

参加費：1回2,200円

日程：(水) 15:00~16:15

(日) 16:00~17:15

詳細はこちら

>>>



担当：寺内

バランスコーディネーション

ストレッチと筋トレでバランス機能や自律神経を整えます。

参加費：1回1,500円

日程：(木)10:10~10:55

詳細はこちら

>>>



担当：清水

からだとのうヨガ

こころとからだ。まずは「からだ」を整えよう！

参加費：1回2,200円

日程：(月)11:50~12:50

詳細はこちら

>>>



担当：MIYUKI

アロマリラックスst

ストレッチやセルフマッサージで身体メンテナンス！

参加費：1回1,500円

日程：(水)11:00~11:50

詳細はこちら

>>>



担当：遠山

ベリーダンス

待望のベリーダンスセッション！基本動作を習得！

参加費：1回1,210円

日程：(土)15:30~16:10

詳細はこちら

>>>



担当：菊池

骨盤調整

スタイルアップ、腰痛緩和、姿勢改善しましょう！

参加費：1回1,450円

日程：(水)13:00~13:40

詳細はこちら

>>>



担当：吉川

ヘルスケアエクササイズ

身体の歪みを改善、スムーズな動きづくりをしよう！

参加費：1回1,500円

日程：(月)13:10~14:00

詳細はこちら

>>>



担当：伊藤

プライベートヨガ&ストレッチ

あなたに合わせたヨガのポーズを練習します！

参加費：60分6,600円or30分 3,000円

日程：(月)9:45~(火)12:40~

(土)9:15~13:15~

詳細はこちら

>>>



担当：長島

ZUMBA (R) SENTAO

椅子を使って楽しく体を動かしましょう！

参加費：1回1650円

日程：(月)14:30~15:15

詳細はこちら

>>>



担当：Mahya

HIP HOP JAZZ

良い汗をかいて楽しくダンスのスキルアップ！

参加費：1回2,600円

日程：(水)21:00~22:30

詳細はこちら

>>>



担当：武田

ハレエエクササイズ

楽しく美しい身体を作りたい方必見！

参加費：1回1,200円

日程：(火)14:20~15:00

詳細はこちら

>>>



担当：米倉

HIIT

強度インターバルトレーニングで全身を追い込みます！

参加費：1回1,100円

日程：(日)11:10~11:25

詳細はこちら

>>>



担当：齋藤

尻トレ+

果てしなくお尻を追い込むレッスン！

参加費：1回2,500円

日程：(土)10:30~11:10

詳細はこちら

>>>



担当：齋藤

美BODYコンディショニング

自分の理想の美BODYを目指しましょう！

参加費：1回1,300円

日程：(火)10:50~11:40

詳細はこちら

>>>



担当：遠山