

「大人のカルチャー教室」

SALSATION

サルセーション



スパ店

火曜日 21:15~22:15

山梨店

土曜日 12:30~13:30

SHINOBU

【山梨初上陸フィットネスダンスプログラムSALSATION®】

初めての方、初心者の方も楽しく始められるSALSATION。
ジャンプやターンが少なくダンス初めてでも心配いりません
幅広い年齢層の方に楽しんでいただけますよ！

SALSATION とはいろいろなジャンルの音楽を感じて心とカラダで表現し、機能的にカラダを動かすフィットネスダンスプログラムです。



LES MILLS BODYCOMBAT™



スパ店

土曜日 20:15~21:15

REICO

ボディコンバットとは、キックボクシング、ムエタイ、テコンドー、空手を始めとした格闘技にヒントを得た全身トレーニングです。軽快な音楽や、専用アレンジされた洋楽に合わせて、格闘技の技を元に編み出されたエクササイズを行います。走ったりするのが苦手な方や、体育での苦手意識から運動を敬遠してしまっている方にもおすすめです。アップテンポな曲に合わせてノリノリのできるの、気づいたらレッスンが終わっている！とハマってしまう方続出の、注目のエクササイズです。