

9月限定!

スペシャルキャンペーン!

ワークアウトエアロ トライアルレッスン!

シェイプ
アップ

ストレス
解消

デトックス

Instructor



ERIKO

初心者でも大丈夫です!
一緒に楽しく汗を
流しましょう!

ワークアウトエアロとは??

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。筋肉が伸縮することにより血液が細部までいきわたり、冷え性やむくみ解消につながります。ダイエット目的の方、基礎体力をつけたい方にオススメのプログラムです。心肺機能の向上・全身持久力の向上・健康維持など総合的な効果が期待できます。リズムに乗って身体を動かし脂肪燃焼効果も抜群! シンプルなダンスステップで全身を動かしていきますので、しっかりと汗をかくことができ、心も身体もスッキリとした気持ちになって頂けます。レッスン後の充実感をぜひ一緒に味わいましょう!



【お問い合わせ】

A-KIDS DANCE STUDIO

〒191-0011

東京都日野市日野本町4-5-5 HSビル2F

☎:080-5884-7544

【申込み】

左のQRコードを読み取り
必要事項をご入力下さい。

または、
お電話にてお申込み下さい。



【開催日】

9月1日・8日・15日・29日

【レッスン時間】

火曜日 10:30~11:30

※10分前から入館可能です。

【体験参加費】

1回1,000円+税 ※当日受付にてお支払いください。

【持ち物】

室内運動靴・バスタオル・飲み物