

Q スタジオレッスンよくある質問



スタジオのレッスンは
有料ですか？

いえ、**無料**です！
種類が豊富にあるので
いろいろお試しください！

※一部有料レッスンあり



当店おすすめレッスン

ビギナー向け。初めての方も安心してご参加いただけます。

姿勢
改善



ヨガ

脂肪
燃焼



エアロビクス

ストレス
発散



格闘技系

シェイプ
アップ



フラダンス

ボディ
メイク



ピラティス

足腰
強化



ステップ

スタジオレッスンのここがGOOD

01 意外とカンタン



「うまくできるかな…」そんな心配はいりません！インストラクターの動きに合わせて身体を動かすだけで楽しくエクササイズできます。

02 みんなで楽しい



一人で黙々とトレーニングするのもいいけど、みんなで励まし合いながら汗を流すのも楽しいもの。気の合うお友だちも見つかるかも！

03 予定が立てやすい



ほとんどのレッスンは曜日・時間が決まっているので、習い事感覚で通えるのも魅力。習慣化しやすく続けやすいので、確かな効果も期待できます。



レッスンは**WEB予約制**です

こちらからご予約のうえご参加ください

