

3月 イベント単発の 開催予定スケジュール

MAR
2026

3/10 (火)
日
10:00~11:00

ZUMBA®

講師：齊藤 / 定員18名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
2/24

3/17 (火)
日
10:00~11:00

ZUMBA GOLD®

講師：池田 / 定員18名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
3/3

イベント教室

3/25 (水)
日
11:30~12:30

通常プログラムでは
実施していない
特別教室です★

少人数だから初心者でも安心!

ヨガ棒ストレングス

講師：橘 / 定員5名 / 料金1,000円 ※回数券使用不可



＼ ヨガ棒ストレングスとは？ ／

棒を使った安定動作で体幹を鍛え、
狙った部位に刺激を与えながら
全身をバランスよく引き締めます。

申込開始
3/11

3/25 (水)
日
18:45~19:45

ストレッチ& BWEIGHTトレーニング

講師：ACO / 定員15名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
3/11

3/26 (木)
日
13:00~14:00

ヨーガ

講師：唐渡 / 定員15名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
3/12

3/26 (木)
日
19:30~20:30

ハンドクラップダンス

講師：AKI / 定員15名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
3/12

3/31 (火)
日
18:30~19:30

ZUMBA®

講師：山家 / 定員18名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
3/17

3/31 (火)
日
19:55~20:55

ZUMBA®

講師：ACO / 定員18名 / 料金860円 ※回数券使用可

申込開始
3/17