



★右QR (公式LINE) から、レッスンのご予約ができます!

- ★ZUMBA⇒ダンスエクササイズです。指導者の踊りを、「真似」しながら自分なりに楽しむスタイル
- ★ZUMBA GOLD⇒初心者、高齢者向けのやさしいZUMBA
- ★ボクシングEX⇒格闘技の動きで、音楽に合わせて動きます
- ★STRONG NATION⇒格闘技+筋トレ+音楽の融合。音楽にシンクロした動きでハードに鍛えます
- ★リラックスヨガ⇒ストレッチの様にじっくり体を伸ばし、深い呼吸と共に、リラックスできます
- ★ピラティス⇒姿勢改善+体幹強化をメインにしたプログラム
- ★バランスボール⇒基本的な使い方から応用まで! ボールの上に、座る、膝立ち、立つ事もできます。



**早良体育館・ともてらす・ジムでの
グループレッスン**

★入会金10,000

★20代~80代 (50代~70代女性多い)
★初心者大歓迎 (1か月間無料体験受け放題)

**Personal Diet Training Gym "D、"での
個人レッスン**

★ご希望の日時をご相談ください
★初回体験5,500円

バリ得!!

会員

【月謝】フリーパス
一般 6,000
65歳以上 5,000
キャンセル料不要

【単発】1,000
キャンセル料
当日、前日キャンセルは、全額

ビジター

【単発】1,500
キャンセル料
当日、前日キャンセルは、全額

パーソナル

【単発】
60分 11,000

【月4回コース】
60分×4回 34,000
(1回あたり8,500)

【月8回or2カ月コース】
60分×8回 60,000
(1回あたり7,500)

ペア以上
友達、夫婦、カップルなど一緒に!

【単発】
7,500

【月4回コース】
26,000
(1回あたり6,500)

【月8回or2カ月コース】
44,000
(1回あたり5,500)

超お得!!
早良公民館 3,200/月(4回)
ボクシングEX&ZUMBA

- 【感染症対策】**
- ①よく笑い
 - ②よく寝て
 - ③手洗い・うがい
 - ④適度な運動
 - ⑤緑茶・抹茶を常飲
 - ⑥マゴワヤサシイ食が基本
 - ⑦ビタミンC・亜鉛・Mg
 - ⑧我慢とストレスをやめ
 - ⑨人を責めず
 - ⑩自分も責めず
 - ⑪感謝・感動・愛を多く
 - ⑫元気にレッスンに来る
- 以上