

ボクシング サーキットプログラム

2025.10.21(火) @北見クラスルアーナ
17:35~18:20



サーキット式。
ぐるぐると順番にメニューを行います。
基本のステップから、
グローブをはいてミット打ちまで。
ボクシングをメインにした
シェイプアッププログラム。
※ストレス発散にも有効。



担当：mizusawa
FIT365公認インストラクター

だれでも
参加料金
500円
1レッスン

場所：北見クラスルアーナ スタジオ

参加方法：QRコードより

支払い方法：会員様：翌月会費合算 非会員様： PayPay



DANCEAERO

BODYCARE



2025.10.23(木) @北見クラスルアーナ

楽しいエアロ

13:00~13:45

定員30名

かんたんな動きで楽しく一緒に汗をかきましょう！

ボディケア

14:00~14:45

定員30名

姿勢を見直し、改善に導くプログラム。
ストレッチや呼吸法など
様々な角度からケアしていきます！



担当：MAKI

整体ボディセラピスト
セラピューティックケア
ボディトクアクセス



だれでも

参加料金

400円

1レッスン

場所：北見クラスルアーナ スタジオ

参加方法：QRコードから、またはスタッフまで

支払い方法：会員様：翌月会費合算 非会員様： PayPay



腰
ら
く
教
室

体験者の
88%
が効果を実感

- 65歳 週1回の参加で肩こりがスッキリ!
- 80歳 椅子に座ったまま参加できるのが安心
- 40歳 カラダが硬いですがこれなら参加できる

1つでも当てはまったら肩らく教室へ

- 猫背
- 姿勢不良
- 巻き肩
- ストレートネック

姿勢チェック



筋刺激動作



大満足の
45分

筋膜リリース



静的ストレッチ



動的ストレッチ



2025.10.24 (金) 12:35~13:20

場所: 北見クラスルアーナスタジオ

担当トレーナー:
FIT365公認インストラクター
水澤

料金: 400円
※非会員は PayPay対応

お申し込み ▼

