

# DANCEAERO BODYCARE



@北見クラスルアーナ 2F

## ボディケア

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！

※マットをご持参ください

定員15名

2026.2.12(木) 13:05~13:50

2026.2.19(木) 15:05~15:50

## 楽しいエアロ

かんたんな動きで楽しく一緒に  
汗をかきましょう！

定員20名

2026.2.19(木) 14:05~14:50



担当：MAKI

整体ボディセラピスト  
セラビューティックケア  
ボディトークアクセス



だれでも  
参加料金  
**400**円

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



# ボクシング サーキットプログラム



@北見クラスルアーナ 2F

2026.2. 9(月) 17:35~18:20 定員8名前後

2.17(火) 16:35~17:20

2.28(土) 10:35~11:20



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



◀ お申込み  
こちら



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・LINE・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

