

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

