

10/6(土)

ピラティス	元祖日本一動けるマッコによるピラティス！ ヨガのようなストレッチと簡単な筋トレを行います♪新鮮な空気の中で体を解放してあげましょう！
ダンスフィットネス	元祖日本一動けるマッコが日本で大流行中のあの曲の振り付けを指導してくれます！ かーもんべいべー♪
ダンスフィットネス	都内で大人気のサイクリングエクササイズのコリオグラファー和加が 時之栖のために作った振り付けをK-POPに合わせて一緒に踊りましょう！
フィットネスライブ	流星ウォーカーの歌に合わせてみんなで簡単な振り付けを踊りましょう♪ 誰もが主役になれるスペシャルなライブ！笑顔になれる事間違いなし！

10/7(日)

ピラティス	元祖日本一動けるマッコによるピラティス！ ヨガのようなストレッチと簡単な筋トレを行います♪新鮮な空気の中で体を解放してあげましょう！
ダンスフィットネス	懐かしのディスコソングに合わせて簡単な振り付けを踊ります！子供から大人まで楽しめます！ 初心者大歓迎！抱っこ紐での参加もok!
Boot Camp	元祖日本一動けるマッコが指導する有酸素運動と筋トレ！ あなたの入隊をKOJIRO隊長が待ってます！
フィットネスライブ	流星ウォーカーの歌に合わせてみんなで簡単な振り付けを踊りましょう♪ 誰もが主役になれるスペシャルなライブ！笑顔になれる事間違いなし！

10/8(月)

アースヨガ	禅の三調をベースに三段階で身体、息、心を整えます。 広い芝生の上で自然の風に吹かれながら自分と向き合ってみませんか？
ダンスフィットネス	元祖日本一動けるマッコが流行りのJ-POPの振り付けを指導してくれます！ あのお笑い芸人の曲で！
Zumba®	都内で大人気のアンドレによるZumba®レッスン！ ラテンやヒップホップなど様々な音楽を楽しみながら踊りましょう♪
格闘技エクササイズ	イケメンマッコ二人組の指示に合わせてパンチやキックを繰り返しましょう！ レッツ ストレス発散！

※全てのレッスンは初めての方、体力に自信のない方、普段運動していない方でもお気軽にご参加頂けます♪