



MEGADANZ
RADICAL FITNESS

世界の様々なダンスと
最高のミュージックの融合!

MEGA DANZ®

【メガダンス】

5月 6月
イベント
ダンス

ダブル

開催!!

開放感たっぷりリラックス

アウトドアヨガ

インストラクター	齋藤香織インストラクター
場 所	ミズノスポーツプラザ藤沢 (フットサルインドアコート)
レッスン時間	各回60分
参 加 費	【メガダンス】 2,200円(税込) 【アウトドアヨガ】 550円(税込)
定 員	【メガダンス】 各回40名 【アウトドアヨガ】 各回30名

日 時	アウトドア ヨガ	MEGA DANZ® 【メガダンス】
5月15日(土)	8:00~ 9:00	9:20~10:20
18日(火)	10:00~11:00	11:20~12:20
22日(土)	8:00~ 9:00	9:20~10:20
6月12日(土)	8:00~ 9:00	9:20~10:20
15日(火)	10:00~11:00	11:20~12:20
19日(土)	8:00~ 9:00	9:20~10:20

定員になり次第
受付を終了します。
お早めに!

初めての方でも大丈夫!お気軽にご参加ください!

お申込みはインターネットから!

ミズノ 藤沢 イベント 検索

QRコードより
アクセス!



ご不明点・キャンセルは

ミズノスポーツプラザ藤沢 まで

TEL. 0466-24-7261

1 EVENT

MEGA DANZ®

【メガダンス】



リフレッシュ 柔軟性向上 × 脂肪燃焼

MEGA DANZ® (メガダンス) は、世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、時間を忘れ非日常の空間の中で、まさにメガ(大きな)級な楽しさを提供できるプログラムです。ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全11曲で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジは、多くの参加者を魅了することでしょう。



フリースタイルの要素も取り入れた柔軟なアレンジで、型にはまることなくクラスのオリジナリティーが発揮できるのも特徴です。

2 EVENT

アウトドアヨガ



屋外 × リラックス

屋外でヨガを行うことで…

空・風・太陽など自然と触れ合うことでリラックス効果を期待できます。

屋外でのびのびと体を大きく動かすことができます。

限られたスペースでなく広々とした空間で周りを気にせずにヨガに集中できます。



インストラクター 紹介

齋藤香織インストラクター

※MEGA DANZ (メガダンス) のインストラクターを育成するマスタートレーナーとして活躍している。

私がラディカルフィットネスのプログラムと出会ってから10年が経ちました。10年間継続してこられたのは、このプログラムが常に「安全」に配慮しながら「効果的」で、且つ弾むような気持ちにさせてくれる「楽しさ」を感じる事のできる、魅力が詰まりに詰まったコンテンツだからです。

私も参加者の方も、3か月に1度の更新をワクワクした気持ちで迎えます。また、フリースタイルとプレコリオスタイルの良い所を併せ持ち、指導するインストラクターの方は目の前のお客様に合った強度・難易度に変更が可能です。より満足度の高い内容を提供でき、笑顔と活気に満ち溢れた空間を作り出すことができます。

世界40カ国以上で愛されているラディカルフィットネス。このプログラムを通じて世界中の人たちと共有できる喜び、世界中の人たちと繋がる喜びと一緒に感じましょう！

参加して いただく際の 注意事項

- ・お申込みはすべてWEB申込のみとなります。
- ・参加費は当日受付の際に、現金またはPayPayでお支払いとなります。
- ・キャンセルされる場合は、お電話にて必ずご連絡ください。(0466-24-7261)
- ・キャンセル料は前日までは無料です。当日のキャンセルは参加費の100%が発生いたします。
- ・駐車場80台完備。イベント参加者は無料となります。
- ・台風・豪雨など開催に危険が生じる場合は中止とさせていただきます。
- ・中止のご案内は、台風や豪雨などの場合は前日18:00前後にミズノスポーツプラザ藤沢のホームページおよびSNSでご案内いたします。
- ・ホームページ : <https://shisetsu.mizuno.jp/fujisawa>
- ・当日開催にあたり危険と判断された場合中止とさせていただきます。

- ・来館前にご自身で検温の上ご来館いただくように、ご協力をお願い致します。
- ・発熱が認められる方、咳や鼻水の症状がある方、その他体調不良の方は施設のご利用をお控えください。
- ・参加いただく前に、手洗い、うがい、消毒の徹底をお願い致します。
- ・密接、密集を回避する為、ヨガイベント時以外は施設に滞在する事はご遠慮ください。
- ・動きやすい服装をご用意の上、ご参加いただきますようお願いいたします。
- ・ごまめに水分補給をお願いいたします。

ミズノスポーツプラザ藤沢

〒251-0012 神奈川県藤沢市村岡東1-5-8

TEL/FAX 0466-24-7261

営業時間 平日 10:30~22:30(春期・夏期・冬期営業中9:30~22:30)
土日祝 8:30~22:30

アクセス 藤沢駅より 徒歩で25分、
バスで大船駅行きまたは武田薬品行き 十二天公園前にて下車

無料駐車場完備
80台

施設情報は
こちら

