

大凪 真生さん 指導

初心者大歓迎!

MEDICAL
FITNESS 24

Flex & Groove

2026年

第3回 1月29日(木)

第4回 2月26日(木) 開催時間 18:00~19:00

フロアストレッチと音楽に合わせてステップを踏むエアロビクス系レッスンです♪
覚える必要がなく、リズムに合わせて分かりやすいステップの組み合わせで楽しく
レッスンをして頂きます！初心者の方も大丈夫☆
ストレッチで身体をほぐし、音楽に合わせて身体を動かし、汗をかいてスッキリ
しましょう♪



講師 大凪 真生さん

大凪 真生(おおなぎ まお)

- 宝塚歌劇団 88期生 男役 宝塚音楽学校を主席卒業
- 星組「プラハの春」「Lucky Star」初舞台
- 雪組を経て退団後は国内で数多くの舞台を踏み
- 韓国ミュージカル「トゥーランドット」「大凪真生ダンススクール」を主宰

特典

レッスン後に、マシンエリア・サウナ・
シャワーをご利用いただけます♪

お得♪

さくらテラス
特製

ドリンク付き参加チケット
+500円で販売！



通常660円



通常660円



通常550円



通常660円

日 時：2026年1月29日(木)・2月26日(木) 18:00~19:00 (開始15分前までにご来館下さい)

定 員：12名 (最小催行人数 4名)

内 容：ストレッチ＆リズム Dance エクササイズ

参 加 費：MEDICAL FITNESS 24 会員 1,500 円 一般参加 2,000 円

ドリンク付き ▶ MEDICAL FITNESS 24 会員 2,000 円 一般参加 2,500 円

※MEDICAL FITNESS 24 会員様は、マイページログイン後にご予約をして頂くことで会員価格が適用されます。

※※キャンセルは前日 17 時までとなっております。当日キャンセルの場合、払い戻しは致しません。

キャンセルはマイページから行って頂けます。

会 場：MEDICAL FITNESS 24 スタジオ2

持 ち 物：動きやすい服装、室内用シューズ、汗拭きタオル、飲み物

お問い合わせ：event@holonicsystem.com

申込み締め切り

開催前日 17:00まで



↑ホームページ



↑公式Instagram

イベントの申込みはこちらから

1月



2月



i-Mall(医誠会国際総合病院)SOUTH WING MEDICAL FITNESS 24

〒530-0052 大阪市北区南扇町 4-14

大阪メトロ堺筋線 扇町駅から徒歩 3 分 JR 環状線 天満駅から徒歩 7 分 JR 大阪駅から徒歩 14 分



主催：ホロニクスヘルスケア株式会社 協力：医療法人医誠会