

# 4月の日曜スタジオバラエティ

★マークは初心者におすすめのクラスです

	11:00~	14:00~	15:15~
7日	<p><b>ラテンエアロ(60分)</b></p> <p>シンプルなおアロピクスにラテン独特の骨盤旋回などのアレンジを加えます♪</p> <p>担当: 山谷コー千</p>	<p><b>ポルドフラ★(45分)</b></p> <p>バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。姿勢改善、ストレッチ効果、柔軟性も高められます。</p> <p>担当: ASAMIコー千</p>	<p><b>かんたんステップ★(45分)</b></p> <p>基本のステップで、台を昇り降り。さしい動きでしっかり脂肪燃焼!</p> <p>担当: 長谷コー千</p>
14日	<p><b>かんたんエアロ★(45分)</b></p> <p>基本のステップで気持ちよく体を動かして、心も体もリフレッシュ♪</p> <p>担当: 山谷コー千</p>	<p><b>エンジョイエアロ(60分)</b></p> <p>いろいろなステップを組み合わせて、楽しく汗をかきましょう!</p> <p>担当: 中原コー千</p>	<p><b>肩甲骨ヨガ★(60分)</b></p> <p>肩甲骨や骨盤にフォーカスしたフロースタイルヨガ。初心者の方にもおすすめ☆</p> <p>担当: 中原コー千</p>
21日	<p><b>BODY×BODY★(45分)</b></p> <p>筋力トレーニングで基礎代謝を上げ、効率よく全身を引き締めます。</p> <p>担当: 岡森コー千</p>	<p><b>チャレンジエアロ(60分)</b></p> <p>流れるようなフットコンビネーション! エアロの醍醐味を満喫しましょう♪</p> <p>担当: ASAMIコー千</p>	<p><b>わくわくステップ(45分)</b></p> <p>シンプルな動きが徐々に難しく変化。しっかり汗をかきたい方におすすめ!</p> <p>担当: ASAMIコー千</p>
28日	<p><b>フレイシングヨーガ★(45分)</b></p> <p>ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えていきます。</p> <p>担当: 藤原コー千</p>	<p><b>チャレンジステップ(60分)</b></p> <p>台をいっぱいを使いながら、さまざまに変化するバリエーションにチャレンジ!!</p> <p>担当: 長谷コー千</p>	<p><b>BODY&amp;ストレッチ★(45分)</b></p> <p>筋力トレーニングとストレッチを行います。正しい姿勢で効率の良いトレーニングを目指そう!</p> <p>担当: 長谷コー千</p>

# 祝日スタジオバラエティ

## 4月29日(月)

★マークは初心者におすすめのクラスです

10:00~13:00

### BIRセミナー

申し込みが必要となります  
詳しくは別紙にてご確認ください

担当講師 岸田 吉司



13:30~15:00

### ソラコン

申し込みが必要となります  
詳しくは別紙にてご確認ください

担当講師 岸田 吉司



15:30~16:15



### かんたんエアロ(45分)

基本のステップで気持ちよく体を動かして  
心も体もリフレッシュ♪

担当:長谷コーチ

※通常と時間が違いますのでご注意ください

# 5月GWのスタジオバラエティ

	11:00~	12:15~	14:00~	15:15~
<b>1日</b> (水)	<b>かんたんエアロ★(45分)</b> 基本のステップで気持ちよく体を動かして心も体もリフレッシュ♪ 担当: ASAMIコーチ	<b>エンジョイエアロ(60分)</b> いろいろなステップを組み合わせ楽しく汗をかきましょう! 担当: ASAMIコーチ	<b>リトモス(60分)</b> 1曲ごとに違うジャンルのダンスを楽しみましょう♪ 担当: 中原コーチ	<b>かんたんステップ★(45分)</b> 基本のステップで、台を昇り降り。やさしい動きでしっかり脂肪燃焼! 担当: 岡森コーチ
<b>2日</b> (木)	<b>リトモス(60分)</b> 1曲ごとに違うジャンルのダンスを楽しみましょう♪ 担当: 山谷コーチ	<b>ポルドフラ★(45分)</b> <small>バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。姿勢改善、ストレッチ効果、柔軟性も高められます。</small> 担当: ASAMIコーチ	14:00~ <b>オリジナルエアロ(20分)</b> 担当: 三宮コーチ	14:30~ <b>オリジナルエアロ(20分)</b> 担当: 松本コーチ
			15:00~ <b>ジョイントエアロ(60分)</b> 担当: 三宮コーチ 松本コーチ 長谷コーチ	
	11:00~	14:00~	15:15~	
<b>3日</b> (金)	<b>サーキットエアロ(60分)</b> エアロビクスと筋力トレーニングのコンビネーションで理想的に体を引き締めましょう! 担当: 山谷コーチ	<b>ワークアウトヨガ(60分)</b> インナー&アウターのトレーニングと、座位や仰向けのヨガのポーズをMIXしながらBODYメイクや体幹強化を目指します 担当: 中原コーチ	<b>エンジョイエアロ(60分)</b> いろいろなステップを組み合わせ楽しく汗をかきましょう! 担当: 中原コーチ	
<b>4日</b> (土)	<b>オリジナルステップ(60分)</b> インストラクターの個性あふれるステップバリエーションをお楽しみください♪ 担当: 杉本コーチ	<b>オリジナルエアロ(60分)</b> インストラクターの個性あふれるコンビネーションをお楽しみください♪ 担当: 杉本コーチ	<b>フルボックス(60分)</b> シンプルな動きで脂肪燃焼・体カアップ! 格闘技系のレッスンです。 担当: 山川コーチ	
<b>5日</b> (日)	<b>パワーヨガSP(60分)</b> ヨガのポーズと呼吸の流れで筋力・バランスを強化し、メリハリのあるポティーをつくりましょう。 担当: 中原コーチ	<b>エンジョイエアロ(60分)</b> いろいろなステップを組み合わせ楽しく汗をかきましょう! 担当: 西村コーチ	<b>かんたんステップ★(60分)</b> 基本のステップで、台を昇り降り。やさしい動きでしっかり脂肪燃焼! 担当: 中原コーチ	
<b>6日</b> (月)	<b>BODY&amp;ストレッチ★(45分)</b> 筋力トレーニングとストレッチを行います。正しい姿勢で効率の良いトレーニングを目指そう! 担当: ASAMIコーチ	<b>エンジョイステップ(60分)</b> 様々なステップで、台を昇り降り♪ 楽しくいい汗かけますよ。 担当: 岡森コーチ	<b>フレイシングヨーガ★(60分)</b> ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えます 担当: 岸田コーチ	

1日(水)、2日(木)は別紙にて詳細をご確認ください。レッスン時間をご確認の上、お間違いのないようご参加ください。

# 5月の日曜スタジオバラエティ

★マークは初心者におすすめのクラスです。

	11:00~ 	14:00~	15:15~
<b>5日</b>	<p><b>パワーヨガSP(60分)</b></p> <p>ヨガのポーズと呼吸の流れで筋力・バランスを強化し、メリハリのあるポニーをつくみましょう。 <b>強</b></p> <p>担当: 中原コーチ</p>	<p><b>エンジョイエアロ(60分)</b></p> <p>いろいろなステップを組み合わせ、楽しく汗をかきましょう!</p> <p>担当: 西村コーチ</p>	<p><b>かんたんステップ★(60分)</b></p> <p>基本のステップで、台を昇り降り。さしい動きでしっかり脂肪燃焼! <b>や</b></p> <p>担当: 中原コーチ</p>
<b>12日</b>	<p><b>エンジョイステップ(60分)</b></p> <p>様々なステップで、台を昇り降り♪ 楽しい汗かけますよ。</p> <p>担当: ASAMIコーチ</p>	<p><b>チャレンジエアロ(60分)</b> </p> <p>流れるようなフットコンビネーション! エアロの醍醐味を満喫しましょう!</p> <p>担当: 長谷コーチ</p>	<p><b>ファンクショナルトレーニング★(45分)</b></p> <p>関節の可動域を広げることで、より身体的に動かすトレーニングです <b>機</b></p> <p>担当: 長谷コーチ</p>
<b>19日</b>	<p><b>骨盤ストレッチ★(45分)</b></p> <p>道具も使用しながら、骨盤まわりの筋肉を緩めて整えていきます。</p> <p>担当: 岸田コーチ</p>	<p><b>13:00~14:15</b></p> <p><b>MAX STEP(75分)</b></p> <p><b>有料レッスンになります 詳細は別紙にてご確認ください</b></p>	<p><b>14:45~16:00</b></p> <p><b>MAX AERO(75分)</b></p>
<b>26日</b>	<p><b>ストレッチヨガ★(60分)</b></p> <p>ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体をストレッチしていきましょう!</p> <p>担当: 山谷コーチ</p>	<p><b>エンジョイステップ(60分)</b> </p> <p>様々なステップで、台を昇り降り♪ 楽しい汗かけますよ。</p> <p>担当: 山谷コーチ</p>	<p><b>ウェーブストレッチ★(45分)</b></p> <p>「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」全身を気持ち良く動かします。</p> <p>担当: 藤原コーチ</p>

**5月19日はイベント開催のため、通常のスタジオバラエティは午前のみとなります。ご了承ください。**

# フールGW特別レッスンのお知らせ

4月29日(月)10:30~11:30

ショートブレスト★★★★☆

平泳ぎ習得クラスです。

担当:米澤コーチ

5月1日(水)10:00~10:45

ドルフィンキック★★★★☆

ドルフィンキックの練習をしましょう♪

担当:田中コーチ

5月2日(木)10:00~10:45

Individual Medley★★★★☆

個人メドレーを泳ぎましょう!

担当:池本コーチ

5月3日(金)13:15~14:00

バックキック★★★★☆

背泳ぎのキックの練習をしましょう♪

担当:田中コーチ

5月4日(土)10:00~11:00

はじめての水球★★★★☆

水球の基礎を練習!シェイプアップにもおすすめ

担当:池本コーチ

5月6日(月)13:00~14:10

イベント開催♪(申込が必要です)

担当:岡本コーチ