

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~
5日	パワーヨガSP(60分) ヨガのポーズと呼吸の流れで筋力・バランスを強化し、メリハリのあるポトニーをつくしましょう。 担当:中原コー子	エンジョイエアロ(60分) 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:西村コー子	かんたんステップ★(60分) 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:中原コー子
12日	エンジョイステップ(60分) 様々なステップで、台を昇り降り、楽しく汗かきましょよ。 担当:ASAMIコー子	チャレンジエアロ(60分) 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！ 担当:長谷コー子	 ファンクショナルトレーニング★(45分) 関節の可動域を広げることで、より身体を機能的に動かすトレーニングです 担当:長谷コー子
19日	骨盤ストレッチ★(45分) 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。 担当:岸田コー子	13:00~14:15 MAX STEP(75分) 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	14:45~16:00 MAX AERO(75分)
26日	ストレッチヨガ★(60分) 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！ 担当:山谷コー子	 エンジョイステップ(60分) 様々なステップで、台を昇り降り、楽しく汗かきましょよ。 担当:山谷コー子	ウェーブストレッチ★(45分) 「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」全身を気持ち良く動かします。 担当:藤原コー子

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。

5月GWのスタジオバラエティ

	11:00~	12:15~	14:00~	15:15~
1日 (水)	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: ASAMIコーチ	エンジョイエアロ(60分) 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! 担当: ASAMIコーチ	リトモス(60分) 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	かんたんステップ* (45分) 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
2日 (木)	リトモス(60分) 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	ポルドフラ* (45分) <small>バレエダンスの動きを基本としたエアロサイズです。呼吸改善、コアトレーニング効果も高まります。</small> 担当: ASAMIコーチ	14:00~ オリジナルエアロ (20分) 担当: 三宮コーチ	14:30~ オリジナルエアロ (20分) 担当: 松本コーチ
			15:00~ ジョイントエアロ(60分) 担当: 三宮コーチ 松本コーチ 長谷コーチ	
	11:00~	14:00~	15:15~	
3日 (金)	サーキットエアロ(60分) 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	ワークアウトヨガ(60分) インナー&アウターのトレーニングと、座位や仰向けヨガのポーズを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	エンジョイエアロ(60分) 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! 担当: 中原コーチ	
4日 (土)	オリジナルステップ(60分) 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	オリジナルエアロ(60分) 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	フルボックス(60分) シンプルな動きで脂肪燃焼・体力アップ! 格闘技系のレッスンです。 担当: 山川コーチ	
5日 (日)	パワーヨガSP(60分) ヨガのポーズと呼吸の流れで筋力・バランスを強化し、メリハリのあるボディータンニングを目指しましょう。 担当: 中原コーチ	エンジョイエアロ(60分) 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! 担当: 西村コーチ	かんたんステップ* (60分) 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	
6日 (月)	BODY&ストレッチ* (45分) 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	エンジョイステップ(60分) 様々なステップで、台を昇り降り、楽しく汗をかきましょう。 担当: 岡森コーチ	フレイシングヨガ* (60分) 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、お間違いないようご参加ください。

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ススメ

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