

# 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	<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しましょう。</p> <p>担当:中原コージ</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:西村コージ</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、やさしい動きでしっかり脂肪燃焼!</p> <p>担当:中原コージ</p>
12日	<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、楽しく汗かきましょ。</p> <p>担当:ASAMIコージ</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! エアロの酸欠感を満喫しましょう!</p> <p>担当:長谷コージ</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、より身体を機能的に動かすトレーニングです</p> <p>担当:長谷コージ</p>
19日	<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:岸田コージ</p>	<p>13:00~14:15</p> <p><b>MAX STEP(75分)</b></p> <p></p>	<p>14:45~16:00</p> <p><b>MAX AERO(75分)</b></p>
26日	<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:山谷コージ</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、楽しく汗かきましょ。</p> <p>担当:山谷コージ</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:藤原コージ</p>

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

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。

# 6月の日曜スタジオバラエティ

	11:00~	14:00~	15:15~
<b>2日</b>	<b>BODY×BODY★(45分)</b> 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。 担当:岸田コー子	<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:中原コー子	<b>肩甲骨ヨガ★(60分)</b> 肩甲骨や骨盤にフォーカスしたフロー スタイル。ヨガ初めての方にもおすすめ♪ 担当:中原コー子
<b>9日</b>	<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:岡森コー子	<b>チャレンジステップ(60分)</b> 台をいっぱりに使いながら、さまざまに変化する バリエーションにチャレンジ!! 担当:長谷コー子	<b>ファンクショナルトレーニング★(45分)</b> 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
<b>16日</b>	<b>ストレッチヨガ★(60分)</b> 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	<b>ダンスエアロ(60分)</b> エアロビクスの動きを徐々にダンスに！ 音楽に合わせてレッツダンシング♪ 担当:山谷コー子	<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♪ 楽しくいい汗かきますよ。 担当:西村コー子
<b>23日</b>	<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:ASAMIコー子	<b>わくわくエアロ(45分)</b> シンプルな動きが徐々に難しく変化 初中級クラスの方におすすめ！ 担当:長谷川コー子	<b>BODY&amp;コンディショニング★(60分)</b> バランスボールを使って体のコンディショニング を行います。初めての方にもおすすめ♪ 担当:長谷川コー子
<b>30日</b>	<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コー子	<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:山下コー子	<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:山下コー子