


8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~
4日	フレイシングヨガ★(45分) ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を整えていきます。 担当:藤原コージ	わくわくエアロ(45分) 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:長谷川コージ	BODYコンディショニング★(60分) 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:長谷川コージ
11日	G-BODY(60分) 上半身をメインにガッツリ筋トレしていきます! しっかりトレーニングしたい方おすすめです。 担当:岸田コージ	BODY&ストレッチ★(60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コージ	 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:ASAMIコージ
18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:山谷コージ	 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:山谷コージ	チャレンジステップ(60分) 台をいっしょりに使いながら、さまざまに変化する バリエーションにチャレンジ!! 担当:岡森コージ
25日	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:西村コージ	エンジョイエアロ(45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:長谷川コージ	ボールエクササイズ★(45分) バランスボールを用いて筋トレと ストレッチを行います● 担当:長谷川コージ

9月の日曜スタジオバラエティ

	11:00~	14:00~	15:15~
1日	<p>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:岸コー子</p>	<p>フルボックス(60分) 格闘技プログラムで脂肪燃焼・筋力UP していきましょう!男性にもおすすめ♪ 担当:岸コー子</p>	<p>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</p>
8日	<p>ストレッチピラティス*(45分) 背骨をひとつひとつ動かしながら 背骨のストレッチをしていきましょう☆ 担当:藤原コー子</p>	<p>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:西村コー子</p>	<p>HIPHOP(60分) HIPHOPの動きとリズムに 合わせて楽しく踊りましょう♪ 担当:国森コー子</p>
15日	<p>BODY×BODY*(45分) 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:長谷コー子</p>	<p>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:山下コー子</p>	<p>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:山下コー子</p>
22日	<p>かんたんエアロ*(60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コー子</p>	<p>ジョイントステップ(45分) 中級クラスで行います!二人の息の 合ったレッスンをお楽しみください! 担当:長谷コー子 松本コー子</p>	<p>ジョイントエアロ(60分) 中級クラスで行います!三人の息の 合ったレッスンをお楽しみください! 担当:長谷コー子 松本コー子 三宮コー子</p>
29日	<p>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</p>	<p>ダンスエアロ(60分) 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</p>	<p>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♪ 楽しくいり汗かけますよ。 担当:岡森コー子</p>

祝日スタジオバラエティ

9月



13:00~15:30

16:30

16日
(月)

ゼロスポーツ様とコラボ
イベントを実施いたします！
詳細は別紙をご覧ください

わくわくエアロ(45分)

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:岡森コージ

11:00

14:00

15:15

23日
(月)

G-BODY(60分)

上半身をメインにガッツリ筋トレしていきます！
しっかりトレーニングしたい方におすすめです。

担当:岸田コージ

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:中原コージ

肩甲骨ヨガ★(60分)

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:中原コージ



★マークは初心者におすすめのクラスです
※16日は通常と違う時間に行いますのでご注意ください