

9月の日曜スタジオバラエティ

	11:00~	14:00~	15:15~
1日	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	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	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
8日	フレイシングヨーガ★(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。 変更 担当:西浦コー子	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	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
15日	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	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	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
22日	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、 心も体もフレッシュ♪ 担当:ASAMIコー子	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	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
29日	ストレッチヨーガ★(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	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	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♪ 楽しく汗かかれますよ。 担当:岡森コー子

※9月8日のバラエティレッスンに変更がございますのでご注意ください

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