

# 3月の日曜スタジオバラエティ

	11:00~	14:00~	15:15~
1日	<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>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>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：中原コーチ
8日	 <b>フレイシングヨーガ★(45分)</b> 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：西浦コーチ	<b>チャレンジエアロ(60分)</b> 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コーチ	<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：西村コーチ
15日	 <b>ストレッチピラティス★(45分)</b> 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♪ 楽しくいい汗かかれますよ。 担当：長谷コーチ	<b>ボクササイズ★(45分)</b> パンチやキック、空手の動作で体を楽しく 動かしてストレスを発散しましょう！ 担当：長谷コーチ
22日	<b>G-BODY(45分)</b> 下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：岸田コーチ	<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：長谷川コーチ	 <b>筋膜リリース★(60分)</b> 筋肉を覆う膜を正しい状態に戻すことで 全身のコリや不調を改善します。 担当：長谷川コーチ
29日	 <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：山谷コーチ	<b>わくわくステップ(60分)</b> 基本のステップを組み合わせたコンビネーションを 楽しみましょう。しっかり汗をかきたい方におすすめ！ 担当：山谷コーチ	<b>BAILA BAILA★(45分)</b> 踊って燃やす！スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪ ラテンをはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう 担当：国森コーチ

★マークは初心者におすすめのクラスです

 マークはシューズを使用しないクラスです

# 3月20日(金、祝)

## スタジオレッスンスケジュール

11:00~



**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:藤原コー子

14:00~

**ラテンエアロ(60分)**

エアロビクスの動きにラテン独特の  
骨盤旋回などのアレンジを加えます♪

担当:中原コー子

15:30~



**骨盤ストレッチ(60分)**

道具を使用しながら、骨盤周りの筋肉を  
緩めて整えていきます。



担当:岸田コー子

★マークは初心者におすすめのクラスです



マークはシューズを使用しないクラスです

レッスン内容に変更がございます。レッスン内容・時間を再度ご確認ください。