

3月の日曜スタジオバラエティ

	11:00~	14:00~	15:15~
1日	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	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：中原コーチ	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：中原コーチ
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。 担当：西浦コーチ	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コーチ	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：西村コーチ
15日	 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♪ 楽しく汗かきますよ。 担当：長谷コーチ	ボクササイズ★(45分) 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分散しましょう！ 担当：長谷コーチ
22日	G-BODY(45分) 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ススメです。 担当：岸田コーチ	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：長谷川コーチ	 筋膜リリース★(60分) 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	 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：山谷コーチ	わくわくステップ(60分) 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	BAILA BAILA★(45分) 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

4月の日曜スタジオバラエティ

	11:00~	14:00~	15:15~
5日	<p>ピラティス★(60分)</p> <p>ピラティスの呼吸をしながら、骨盤・お腹まわりの筋肉を鍛えます。体の内側からきれいに♪</p> <p> 担当:藤原コー子</p>	<p>エンジョイエアロ(60分)</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:中原コー子</p>	<p>肩甲骨ヨガ★(60分)</p> <p>肩甲骨や骨盤にフォーカスしたフロースタイルヨガ。初心者の方にもおすすめ☆</p> <p> 担当:中原コー子</p>
12日	<p>BODY&ストレッチ★(45分)</p> <p>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!</p> <p> 担当:長谷コー子</p>	<p>エンジョイステップ(60分)</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よ。</p> <p>担当:長谷コー子</p>	<p>BAILA BAILA★(45分)</p> <p>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</p> <p>担当:国森コー子</p>
19日	<p>かんたんエアロ★(60分)</p> <p>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♪</p> <p>担当:山谷コー子</p>	<p>ラテンエアロ(60分)</p> <p>シンプルなエアロビクスにラテン独特の骨盤旋回などのアレンジを加えます♪</p> <p>担当:山谷コー子</p>	<p>BODY×BODY★(45分)</p> <p>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。</p> <p>担当:岸田コー子</p>
26日	<p>フレイシングヨガ★(45分)</p> <p>ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えていきます。</p> <p> 担当:西浦コー子</p>	<p>かんたんステップ★(45分)</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:村山コー子</p>	<p>チャレンジエアロ(60分)</p> <p>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♪</p> <p>担当:岡森コー子</p>

★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

特別営業日スタジオバラエティ

4月7日(火)



10:00~



★
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: 山谷コー子

13:00~

エンジョイエアロ(45分)

いろんなステップを組み合わせ楽しんで汗をかきましょう!

担当: 岡森コー子

18:30~



★
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コー子

11:00~



★
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身体を整えていきます



担当: 藤原コー子

14:00~

リトモス(60分)

一曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます!

担当: 中原コー子

19:30~

エンジョイステップ(45分)

様々なステップで台を昇り降り♪
楽しくいい汗かかりますよ!!

担当: 西村コー子

20:30~



★
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身体を整えていきます



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

通常と時間が異なりますので、時間をご確認の上ご参加ください