

# 9月の日曜スタジオバラエティ

11:00~

14:00~

15:15~

6日

**骨盤ストレッチ\***(45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

**オリジナルステップ**(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:松本コー子

**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て、楽しく汗をかきましょう!

担当:松本コー子

13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:山谷コー子

**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て、楽しく汗をかきましょう!

担当:岡森コー子

20日

**BODYコンディショニング\***(45分)

ストレッチやヨガ、ピラティスの動きを取り入れて身体を整えていきます。



担当:藤原コー子

**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、楽しく汗かきますよ。

担当:村山コー子

**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:国森コー子

27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:西浦コー子

**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!エアロビクスの醍醐味を満喫しましょう♪

担当:長谷コー子

**キックボクササイズ\***(45分)

キックを中心とした格闘技レッスンです。男性の方にもおススメ!

担当:長谷コー子

★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

# 9月の水曜スタジオバラエティ

	12:15~	14:30~	19:00~
<b>2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コーチ	<b>エンジョイエアロ(45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:岡森コーチ	<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！ 楽しくいりり汗かけますよ。 担当:村山コーチ
<b>9日</b>	<b>ハinstoツpBAILA BAILA (45分)</b> 現在行っている曲(ボリューム25)を レクチャーなしで全曲踊ります！ 担当:国森コーチ	<b>ゆっくりエアロ*(30分)</b> 基本のステップを使って体を楽しく動かしましょう 中高年の方にも安心！ 担当:西浦コーチ	<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！ 楽しくいりり汗かけますよ。 担当:岡森コーチ
<b>16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:岸田コーチ	<b>エンジョイエアロ(45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>ボクササイズ*(45分)</b> ボクシングの動作で身体を 楽しく動かしてストレス発散！！ 担当:村上コーチ
<b>23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:岸田コーチ	<b>エンジョイエアロ(45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:岡森コーチ	<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！ 楽しくいりり汗かけますよ。 担当:岡森コーチ
<b>30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:岸田コーチ	<b>エンジョイエアロ(45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:岡森コーチ	<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:山谷コーチ

★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

# 祝日スタジオバラエティ

## 9月21日(月)



11:00~



**かんたんエアロ(45分)**

基本のステップで体を気持ちよく動かして、心も体もリフレッシュ♪

担当:岡森コーチ

14:00~

**ラテンエアロ(60分)**

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♪

担当:中原コーチ

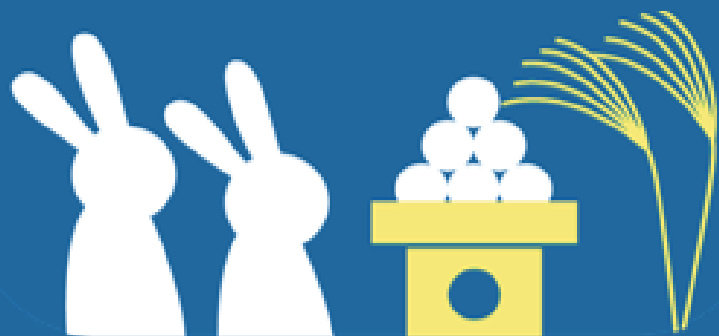
15:15~



**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

担当:中原コーチ



★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