Studio Program スタジオ プログラム

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：岸田コーチ	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て、楽しく汗をかきましょう！ 担当：松本コーチ
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：山谷コーチ	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：山谷コーチ	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：岡森コーチ
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：藤原コーチ	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♪楽しくいい汗かけますよ。 担当：村山コーチ	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
27日	プレイシングヨーガ★（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！エアロビクスの醍醐味を満喫しましょう♪ 担当：長谷コーチ	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

Studio Program スタジオ プログラム

9月の水曜スタジオバラエティ

	12:15～	14:30～	19:00～
2日	BODY＆ストレッチ★（45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コーチ	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♪ 楽しくいい汗かけますよ。 担当：村山コーチ
9日	ノンストップBAILA BAILA （45分） 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	ゆっくりエアロ★（30分） 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	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♪ 楽しくいい汗かけますよ。 担当：岡森コーチ
16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：岸田コーチ	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：中原コーチ	ボクササイズ★（45分） 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
23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：岸田コーチ	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♪ 楽しくいい汗かけますよ。 担当：岡森コーチ
30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：岸田コーチ	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：岡森コーチ	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

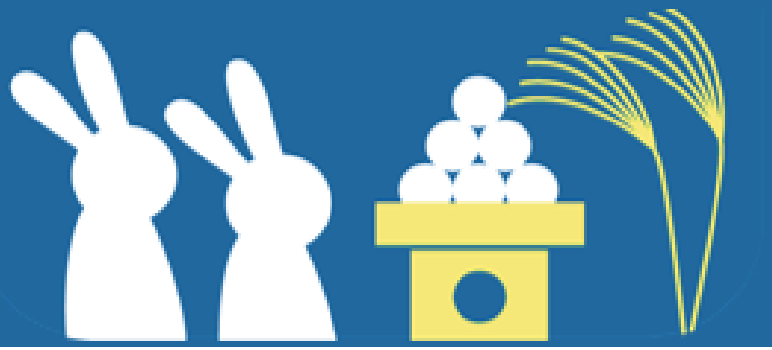
15:15～ ★

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

裸足

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

裸足マークはシューズを使用しないクラスです

Studio Program スタジオ プログラム

10月の日曜スタジオバラエティ

	13:00～	14:00～	15:15～
4日	ブレイシングヨーガ★（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：藤原コーチ	14:00～16:00 DANCEスタイル120分スペシャル レディー・ガガ2011年の楽曲「The Edge of Glory」で踊っていきますよ♪ 時間をたっぷりとかけて Let's Dancing！ ※１４時１０分以降途中参加出来ません 担当：中原コーチ	
11日	ブレイシングヨーガ★（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：長谷コーチ	リトモス（60分） 1曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます 担当：村山コーチ
18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：岸田コーチ	BAILA BAILA★（45分） 踊って痩やす！スペイン発、地中海系ダンスエクササイス♪ 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：高橋コーチ	フローヨガ（60分） 流れるようにポーズを行うことで 全身を躍動的に使っていきます。 担当：中原コーチ
25日	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♪ 楽しくいい汗かけますよ。 担当：岡森コーチ	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：山谷コーチ	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

★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

Studio Program スタジオ プログラム

10月の水曜スタジオバラエティ

	15:00～	20:00～
7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	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：高橋コーチ
14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：藤原コーチ	ボクササイズ★（45分） 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
21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：岸田コーチ	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：高橋コーチ
28日	ゆっくりエアロ★（30分） 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	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♪ 楽しくいい汗かけますよ。 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