

## 11月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:00~	15:15~	
1日	<b>骨盤ヨガ*</b> (45分) ヨガの動きとともに骨盤まわりをほぐし整えていきます。  担当:藤原コージ	14:00~16:00 <b>DANCEスタイル120分スペシャル</b> 11月はミステリアスな次世代シンガーソングライター clauepot / flyingでポップに踊ります♡ ※14時10分以降途中参加出来ません 担当:中原コージ		
8日	<b>かんたんエアロ*</b> (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:岡森コージ	<b>チャレンジステップ(60分)</b> 台をいっしょに使いながら、さまざまに変化する パリエーションにチャレンジ!! 担当:長谷コージ	<b>超人腹筋倶楽部*</b> (45分) 一人では出来ず、みんなでやれば楽しく遊べられる!ナットによる、ナットのための?腹筋三昧運動♪PSストレッチもするよ  担当:長谷コージ	
15日	<b>BAILA BAILA*</b> (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:高橋コージ	<b>フレイシングヨーガ*</b> (60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:岸田コージ	<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♪ 楽しく汗がかけますよ。 担当:村山コージ	
22日	<b>ハタヨガ*</b> (45分) キーポイント時間を少し長めにとり、正しい姿勢を意識しながらベーシックな動きを深めていきましょう。  担当:西浦コージ	<b>オリジナルステップ(60分)</b> 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:松本コージ	<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:松本コージ	
29日	<b>BODY×BODY*</b> (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:岸田コージ	<b>1トモス(60分)</b> 一曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ 担当:山谷コージ	<b>かんたんステップ*</b> (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:山谷コージ	

★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







# 11月の水曜スタジオバラエティ

	15:00~	20:00~
4日	<p><b>ラテンダンス★(45分)</b></p> <p>ラテンの音楽に合わせて 気持ちよく体を動かしましょう♪</p> <p>担当: 山谷コー千</p>	<p><b>BAILA BAILA★(45分)</b></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: 高橋コー千</p>
11日	<p><b>フレイシングヨーガ★(45分)</b></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: 西浦コー千</p>	<p><b>わくわくステップ(45分)</b></p> <p>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。</p> <p>担当: 山谷コー千</p>
18日	<p><b>骨盤ストレッチ★(45分)</b></p> <p>道具を使って骨盤周りの筋肉を 緩めて整えていきます</p> <p>担当: 岸田コー千</p>	<p><b>BAILA BAILA★(45分)</b></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: 高橋コー千</p>
25日	<p><b>ストレッチ&amp;コンディショニング★(45分)</b></p> <p>ツールを使って体をほぐし整えていきます♪</p> <p>担当: 藤原コー千</p>	<p><b>ボクシングエアロ★(45分)</b></p> <p>簡単なボクシングと簡単なエアロビクスの 動作でしっかり体を動かしていきます!</p> <p>担当: 村上コー千</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

# 祝日スタジオバラエティ

  **11月23日(月)**    

午前

11:00~



**フレイシングヨガ(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

午後

14:00~

**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：中原コー子

15:15~

**フルボックス(60分)**

格闘技の動作でストレス発散・脂肪燃焼  
男性にもおすすめ！

担当：岡森コー子

★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

