

11月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:00~	15:15~	
1日	骨盤ヨガ*(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:藤原コー子	14:00~16:00 DANCEスタイル120分スペシャル 11月はミステリアスな次世代シンガーソングライター claquepot/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:中原コー子		
8日	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:岡森コー子	チャレンジステップ(60分) 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:長谷コー子	超人腹筋倶楽部*(45分) 一人では出来ぬし、みんなでやれば頼り過ぎられる!ナットによる、ナットのための?腹筋三味運動♪PSストレッチもするよ  担当:長谷コー子	
15日	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:高橋コー子	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ていきます。  担当:岸田コー子	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♪ 楽しく汗がかけますよ。 担当:村山コー子	
22日	ハタヨガ*(45分) キープ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、楽しく汗をかきましょう! 担当:松本コー子	
29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:岸田コー子	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:山谷コー子	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

11月の水曜スタジオバラエティ

	15:00~	20:00~
4日	<p>ラテンダンス★(45分)</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>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: 高橋コー千</p>
11日	<p>フレイシングヨーガ★(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: 西浦コー千</p>	<p>わくわくステップ(45分)</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>骨盤ストレッチ★(45分)</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>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: 高橋コー千</p>
25日	<p>ストレッチ&コンディショニング★(45分)</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>★マークは初心者におすすめのクラスです。</p>	<p>ボクシングエアロ★(45分)</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> <p>★マークはシューズを使用しないクラスです</p>

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：藤原コーチ

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：中原コーチ

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
男性にもおススメ!

担当：岡森コーチ

★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



12月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:00~	15:15~
6日	ストレッチヨガ★(45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	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: 山谷コー子	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17フレッシュ♪ 担当: 岡森コー子
13日	ピラティス★(45分) 体幹を使いながら全身を動かしていきます。  担当: 藤原コー子	14:00~16:00 DANCEスタイル120分スペシャル 12月は浜崎あゆみの「today」をしっぽりと踊っていきましょう♪ ※14時10分以降途中参加出来ません 担当: 中原コー子	
20日	リラックス&フローヨガ★(45分) 一呼吸一動作で流れるように動いていきましょう  担当: 西浦コー子	チャレンジエアロ(60分) 流れるようなフィットコンビネーション！エアロの酸欠感を満喫しましょう♪ 担当: 長谷コー子	超人背筋倶楽部★(45分) 一人では出来ず、みんなでやれば簡単に出来る！ナガトモによる、ナガトモのための？背筋三昧運動♪ PSストレッチもやるよ  担当: 長谷コー子
27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、楽しく汗をかきましょう！ 担当: 松本コー子

★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

12月の水曜スタジオバラエティ

	15:00~	20:00~
2日	<p>ボールでポンポン★(45分) バランスボールを使ったレッスンです。 筋トレ！ストレッチ！全身を動かします！ 担当：岸田コーチ</p>	<p>J-BOX★(45分) 普段のボクシングとは違い日本のロック系音楽を 使って体をシェイプアップしていきましょう！ 担当：村上コーチ</p>
9日	<p>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 体を整えていきます。 担当：西浦コーチ</p>	<p>わくわくステップ(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</p>
16日	<p>コリオダンス★(45分) ダンスを振付していきますよ♪ 担当：山谷コーチ</p>	<p>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</p>
23日	<p>ストレッチ&コンディショニング★(45分) ツールを使って体をほぐし整えていきます。 担当：藤原コーチ</p>	<p>エンジョイステップ(45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：村山コーチ</p>
30日	<p>スタジオレッスンはお休みさせていただきます</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