

# 1月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:00~	15:15~
3日	<b>休館日</b>		
10日	<b>体幹強化ヨガ*(45分)</b> 体幹を鍛えてお尻周りを引き締めましょう!  担当:西浦コージ	<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♪ 楽しくいい汗かきますよ。 担当:長谷コージ	<b>超人腎筋倶楽部*(45分)</b> 一人では出来な所、みんなで行えば簡単に出来る!ナットによる、ナット 用のための?腎筋三味運動♪ PSストレッチもやるよ  担当:長谷コージ
17日	<b>骨盤ヨガ*(45分)</b> 骨盤まわりを中心に「ほぐし」鍛え 全身を動かしていきます。  担当:藤原コージ	<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:村山コージ	<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:岡森コージ
24日	<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:岸田コージ	<b>ラテン(60分)</b> ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう! 旋回運動でくびれ美人♪♪ 担当:中原コージ	<b>フローヨガ(60分)</b> 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:中原コージ
31日	<b>ストレッチヨガ*(45分)</b> 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:山谷コージ	<b>かんたんエアロ*(45分)</b> 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:山谷コージ	<b>BAILA BAILA*(45分)</b> 踊って燃やせ!スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪ ラテン 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

★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

# 1月の水曜スタジオバラエティ

	15:00~	20:00~
6日	<p><b>ラテンエアロ★(45分)</b>                      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♪                      担当: 山谷コー子</p>	<p><b>BAILA BAILA★(45分)</b>                      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</p>
13日	<p><b>フレイシングヨーガ★(45分)</b>                      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</p>	<p><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: 山谷コー子</p>
20日	<p><b>ストレッチヨガ★(45分)</b>                      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: 藤原コー子</p>	<p><b>ボクシングエアロ★(45分)</b>                      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!                      担当: 村上コー子</p>
27日	<p><b>ボールでポンポン★(45分)</b>                      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: 岸田コー子</p>	<p><b>エンジョイステップ(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: 村山コー子</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

# 2021年1月4日(月)

## 特別レッスンスケジュール

### 10:00~

#### ピラティス(60分) ★

「ピラティスの呼吸」で体の内側から鍛えて、キレイを目指しましょう!



担当：中村コーチ

### 12:00~

#### 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：長谷コーチ

レッスン時間をご確認のうえ  
お間違えのないようご参加ください



マークはシューズを使用しないクラスです

★マークは初心者におすすめのクラスです



### 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♪  
2021年の新曲お披露目!

担当：中原コーチ

### 18:30~

#### BODY&ストレッチ(45分) ★

正しい姿勢で効率の良いトレーニングと  
身体の痛み・こりの軽減を目指しましょう!

担当：岸田コーチ

### 19:30~

#### フルボックス(45分)

格闘技の動作でストレス発散♪  
2021年の新曲お披露目!

担当：岡森コーチ

# 祝日スタジオバラエティ

## 1月11日(月)

午前

午後

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：西浦コー子

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~

エンジョイエアロ(45分)

いろんなステップを組み合わせ  
楽しく汗をかきましょう!

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



## 2021年祝日レッスンのお知らせ



	14:00~	20:10~
1月4日	<b>チャレンジクロール(60分)</b> ★★★★ 担当:宝坂コー子	<b>泳いでGO!GO!!(60分)</b> ★★★★ 担当:池本コー子

	13:00~
1/11日	<b>水球基礎トレーニング(45分)</b> ★★★★ ※立ち泳ぎをメインに水球の基礎的な動きを練習してみましょう! 担当:池本コー子

# 12月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:00~	15:15~
6日	<p><b>ストレッチヨガ*(45分)</b></p> <p>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♪</p> <p> 担当: 山谷コー子</p>	<p><b>エンジョイエアロ(60分)</b></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: 山谷コー子</p>	<p><b>かんたんエアロ*(45分)</b></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: 岡森コー子</p>
13日	<p><b>ピラティス*(45分)</b></p> <p>体幹を使いながら全身を動かしていきます。</p> <p> 担当: 藤原コー子</p>	<p><b>14:00~16:00</b></p> <p><b>DANCEスタイル120分スペシャル</b></p> <p>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♪</p> <p>※14時10分以降途中参加出来ません</p> <p>担当: 中原コー子</p>	
20日	<p><b>リラックス&amp;フローヨガ*(45分)</b></p> <p>一呼吸一動作で流れるように動いていきましょう</p> <p> 担当: 西浦コー子</p>	<p><b>チャレンジエアロ(60分)</b></p> <p>流れるようなフ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♪</p> <p>担当: 長谷コー子</p>	<p><b>超人背筋倶楽部*(45分)</b></p> <p>一人で出来ず、みんなでやれば乗り越えられる! ナイトモによる、ナイトモのための?背筋三味運動♪ PSストレッチもするよ</p> <p> 担当: 長谷コー子</p>
27日	<p><b>BODY×BODY*(45分)</b></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>	<p><b>オリジナルステップ(60分)</b></p> <p>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!</p> <p>担当: 松本コー子</p>	<p><b>エンジョイエアロ(60分)</b></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: 松本コー子</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