

# 1月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:00~	15:15~
<b>3日</b>	<b>休館日</b>		
<b>10日</b>	<b>体幹強化ヨガ* (45分)</b> 体幹を鍛えてお腹周りを引き締めましょう！  担当:西浦コ一子	<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:長谷コ一子	<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 のための？腎筋三種運動♪ PSストレッチもやるよ  担当:長谷コ一子
<b>17日</b>	<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:藤原コ一子	<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:村山コ一子	<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:岡森コ一子
<b>24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:岸田コ一子	<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:中原コ一子	<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:中原コ一子
<b>31日</b>	<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:山谷コ一子	<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:山谷コ一子	<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:高橋コ一子

★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

# 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