

7月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:15~	15:30~
4日	<p>ストレッチヨガ* (45分)</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>コリオダンス (45分)</p> <p>ダンスを振付していきますよ♪</p> <p>担当: 山谷コー子</p>	<p>かんたんステップ* (45分)</p> <p>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!</p> <p>担当: 岡森コー子</p>
11日	<p>BODY×BODY* (45分)</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>ラテン (45分)</p> <p>ラテンの曲に合わせて踊りましょう♪</p> <p>担当: 中原コー子</p>	<p>肩甲骨ヨガ* (45分)</p> <p>肩甲骨や骨盤にフォーカスしたフロースタイル。ヨガ初めての方にもおすすめ</p> <p> 担当: 中原コー子</p>
18日	<p>体幹強化ヨガ* (45分)</p> <p>体幹を鍛えて、お腹周りを引き締めましょう!</p> <p> 担当: 西浦コー子</p>	<p>かんたんエアロ* (45分)</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: 長谷コー子</p>	<p>チャレンジステップ (45分)</p> <p>台をいっしょりに使いながら、さまざまなバリエーションにチャレンジ!!</p> <p>担当: 長谷コー子</p>
25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: 藤原コー子</p>	<p>ZUMBA* (45分)</p> <p>世界各国で大人気のダンスプログラム! ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです♪</p> <p>担当: 村山コー子</p>	<p>エンジョイエアロ (45分)</p> <p>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!</p> <p>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

7月の金曜スタジオバラエティ


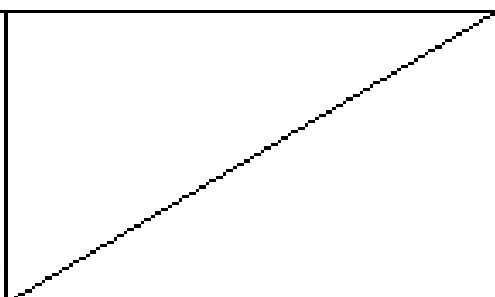

	13:15~	18:30~
2日	かんたんエアロ★(45分) 基本のステップで気持ちよく体を動かして 心も体もリフレッシュ♪ 担当:岡森コー子	フローヨガ(45分) 流れるようにポーズを行うことで 全身を躍動的に使っていきます。 担当:中原コー子
9日	フレイシングヨーガ★(45分) ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を整えていきます。 担当:西浦コー子	肩甲骨ヨガ★(45分) 肩甲骨や骨盤にフォーカスしたフロー スタイルヨガ。初心者の方にもおすすめ☆ 担当:中原コー子
16日	エンジョイエアロ(45分) いろいろなステップを組み合わせ 楽しく汗をかきましょう! 担当:岡森コー子	かんたんエアロ★(45分) 基本のステップで気持ちよく体を動かして 心も体もリフレッシュ♪ 担当:山谷コー子
23日(祝)	祝日スタジオバラエティをご覧ください	
30日	ヨガピラティス★(45分) ヨガの動きの中にピラティスの動きを 入れて体幹・全身を使っていきます 担当:藤原コー子	ZUMBA★(45分) 世界各国で大人気のダンスプログラム! ラテン系の音楽とダンスを融合させたクラスです♪ 担当:村山コー子

★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

7月の祝日 スタジオバラエティ

22日(木)


<p>11:00~ ★ ポティバランス(45分)</p> <p>体感を強化し、脂肪燃焼と柔軟性アップ を目指しましょう!</p> <p> 担当: 田中さーこー千</p>		<p>14:15~ エンジョイエアロ(45分)</p> <p>いろんなステップを組み合わせて 楽しく汗をかきましょう!</p> <p>担当: 中原コー千</p>	<p>15:30~ フローヨガ(45分)</p> <p>流れるようにポーズを行うことで 全身を運動的に使っていきます</p> <p> 担当: 中原コー千</p>
---	--	--	---

23日(金)

<p>10:00~13:00 有料講習会</p> <p>事前に予約が必要です 詳細は別紙をご覧ください</p> <p>担当: 岸田コー千</p>	<p>13:30~ ★ かんたんエアロ(30分)</p> <p>基本のステップで楽しく体を動かして いい汗をかきましょう!</p> <p>担当: 西浦コー千</p>	<p>14:15~ リトモス(45分)</p> <p>1曲ごとに違うジャンルの ダンスが楽しめます!</p> <p>担当: 山谷コー千</p>	<p>15:30~ ★ ツールコンディショニング(45分)</p> <p>いろいろなツールを使って身体を ほぐして整えていきます</p> <p> 担当: 藤原コー千</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