

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: 西満コー子</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


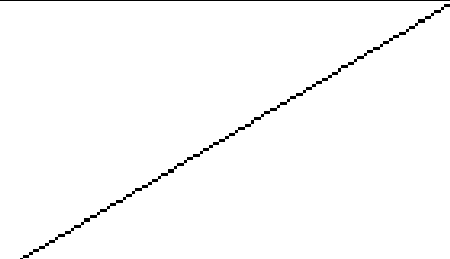

	13:15~	18:30~
2日	かんたんエアロ★(45分) 基本のステップで気持ちよく体を動かして 心も体もリフレッシュ♪ 担当:岡森コー子	フローヨガ(45分) 流れるようにポーズを行うことで 全身を躍動的に使っていきます。 担当:中原コー子
9日	フレイシングヨーガ★(45分) ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を整えていきます。 担当:西浦コー子	肩甲骨ヨガ★(45分) 肩甲骨や骨盤にフォーカスしたフロー スタイルヨガ。初心者の方にもおすすめ☆ 担当:中原コー子
16日	エンジョイエアロ(45分) いろいろなステップを組み合わせ 楽しく汗をかきましょう! 担当:岡森コー子	かんたんエアロ★(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~ ★</p> <p>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: 田中さこー千</p>		<p>14:15~</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: 中原こー千</p>	<p>15:30~</p> <p>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: 中原こー千</p>
--	--	---	---

23日(金)

<p>10:00~13:00</p> <p>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: 岸田こー千</p>	<p>13:30~ ★</p> <p>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 いも汗をかきましょう!</p> <p>担当: 西浦こー千</p>	<p>14:15~</p> <p>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: 山谷こー千</p>	<p>15:30~ ★</p> <p>ツールコンティンuing(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: 藤原こー千</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

8月の日曜スタジオバラエティ

	13:00~	14:15~	15:30~
1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:岡森コーチ	チャレンジステップ(45分) 台をいっしょりに使いながら、さまざまな パリエーションにチャレンジ!! 担当:長谷コーチ	お腹ひっこめ!トレーニング*(45分) お腹周りを集中的に鍛えるレッスンです。 夏だから! 担当:長谷コーチ
8日	 骨盤ストレッチ*(45分) 道具を使用しながら、骨盤周りの筋肉を 緩めて整えていきます。 担当:岸田コーチ	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:中原コーチ	HIPHOP(45分) HIPHOPの基本的なリズムトレーニングやステップ でcoolに楽しくLet's dancing!! 担当:中原コーチ
15日	お盆休み		
22日	サーキットエアロ(45分) エアロビクスと筋力トレーニングのコンビネーションで 理想的に体を引き締めましょう! 担当:山谷コーチ	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て、 楽しく汗をかきましょう! 担当:山谷コーチ	ポティバランス*(45分) 体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性アップ を目指しましょう!! 担当:田中コーチ
29日	 体幹強化ヨガ*(45分) 体幹を鍛えて、お腹周りを引き締めましょう! 担当:西浦コーチ	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て 楽しく汗をかきましょう! 担当:村山コーチ	かんたんステップ*(45分) 基本のステップで、台を昇り降り やさしく動きでしっかり脂肪燃焼! 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

8月の金曜スタジオバラエティ

	13:15~	18:30~
6日	<p>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:西満コー子</p>	<p>肩甲骨ヨーガ★(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</p>
13日	<p>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て 楽しく汗をかきましょう! 担当:岡森コー子</p>	<p>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:村山コー子</p>
20日	<p>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て 楽しく汗をかきましょう! 担当:岡森コー子</p>	<p>ストレッチヨーガ★(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</p>
27日	<p>ストレッチヨーガ★(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</p>	<p>フローヨーガ(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</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

8月9日(月)



11:00~

リトモス(45分)

一曲ごとに違うジャンルの踊りが
楽しめます♪

担当:村山コー子

14:15~

エンジョイエアロ(45分)

いろんなステップを組み合わせ
楽しくいい汗をかきましょう!

担当:中原コー子

15:30~



ヨガストレッチ(45分)

ヨガの動きでストレッチをして
ほぐしていきます

担当:藤原コー子

★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

