

1月の水曜スタジオバラエティ

	14:30~	18:00~
5日	<p>エンジョイエアロ</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！ 〔岡 森〕</p>	<p>かんたんステップ</p> <p>基本のステップで台を昇り降り いじり汗かけますよ！ 〔村 山〕 ★</p>
12日	<p>かんたんエアロ</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♪ 〔岡 森〕 ★</p>	<p>フレイシングヨーガ</p> <p>ヨーガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を整えていきます♪ 〔西 浦〕 ★ </p>
19日	<p>ウェーブストレッチ</p> <p>「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」 全身を気持ち良く動かします 〔藤 原〕 ★ </p>	<p>ストレッチヨーガ</p> <p>ヨー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♪ 〔山 谷〕 ★ </p>
26日	<p>リラックスヨーガ</p> <p>寝姿勢と座り姿勢のみでのんびりと心身をほぐしていきましょう 体が冷えないようなウェアでご参加下さい 〔中 原〕 ★ </p> <p>★マークは初心者におすすめのクラスです。</p>	<p>BODYコンディショニング</p> <p>筋肉の緊張をほぐして体を整えます 体のメンテナンスにおすすめ♪ 〔岸 田〕 ★ </p> <p> マークはシューズを使用しないクラスです</p>

1月の日曜スタジオバラエティ

	13:30~	14:45~	16:00~
2日	休館日		
9日	リトモス 一曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ (中原) □	エンジョイステップ 様々なステップで、台を昇り降り♪ 楽しく汗かきますよ。 (村山) □	フレッシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 体を整えていきます (藤原)  ★ □
16日	ステップアップヨガ 難しいポーズも織り交ぜながら ステップアップを目指しましょう♪ (西浦)  ★ □	チャレンジステップ 台をいっしょに使いながら、さまざまな パフォーマンスにチャレンジ!! (長谷) □	ポルドフラ バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ 姿勢改善・柔軟性アップに効果的! (長谷)  ★ □
23日	DANCEスタイル① ダンスの振付をするクラスです♪①②ともに同じ曲を踊ります。 1レッスンでも楽しめますが、2本続けて受けたらなお楽しい! (山谷) □	DANCEスタイル② (山谷) □	骨盤ストレッチ 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 (岸田)  ★ □
30日	かんたんステップ 基本のステップで、台を昇り降り 楽しく脂肪燃焼しましょう! (中原) ★ □	ZUMBA 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♪ (村山) ★ □	エンジョイエアロ 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! (岡森) □

★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



マークはネット予約対象のクラスです

祝日スタジオバラエティ

1月10日(月)

13:30~

エンジョイエアロ

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!

(中原)



※レッスンは全て45分で、ネット予約対象のクラスです

14:45~

ヨガピラティス

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

(藤原)



16:00~

BAIRA BAIRA

踊って燃やす!スペイン発、地中海系ダンスエクササイズ♪
ラテンはじめ、様々なダンススタイルと音楽を楽しみましょう

(高橋)



☑ マークはネット予約対象のクラスです

★ 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

