

5月の日曜スタジオバラエティ

	13:30~	14:45~	16:00~
1日	フレイシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく体を整えていきます♪ (岸田)  ★ <input type="checkbox"/>	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) <input type="checkbox"/>	エンジョイステップ いろいろなステップパリエーションで台の昇降運動を行います! (村山) <input type="checkbox"/>
8日	ストレッチヨガ 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♪ (山谷)  ★ <input type="checkbox"/>	エンジョイステップ いろいろなステップパリエーションで台の昇降運動を行います! (山谷) <input type="checkbox"/>	かんたんエアロ 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) ★ <input type="checkbox"/>
15日	ピラティス 呼吸を意識しながら、お腹まわりの奥の筋肉を鍛えます。体の内側からキレイになります♪ (藤原)  ★ <input type="checkbox"/>	ボクササイズ ボクシングの動作で身体を楽しく動かしてストレス発散!! (長谷) ★ <input type="checkbox"/>	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) ★ <input type="checkbox"/>
22日	ボディバランス 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! (田中さ)  ★ <input type="checkbox"/>	チャレンジエアロ 流れるようなフットコンビネーション!エアロの醍醐味を満喫しましょう♪ (長谷) <input type="checkbox"/>	BODY×BODY 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 (岸田) ★ <input type="checkbox"/>
29日	かんたんエアロ 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♪ (村山) ★ <input type="checkbox"/>	ラテンstyle サルサ・クンビア・レグトンなどのラテンの動きをMIXしながらガッツリ動いていくクラスです!滝汗かいていきましょう♪ (中原) ★ <input type="checkbox"/>	フレイシングヨーガ 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)  ★ <input type="checkbox"/>



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



マークはネット予約対象のクラスです

5月の木曜スタジオバラエティ

	14:15~ 全て45分レッスン	18:15~ 全て30分レッスン
5日(祝)	祝日バラエティをご確認ください	
12日	<p>フレイシングヨーガ</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>(西浦)  ★</p>	<p>フレイシングヨーガ</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>(藤原)  ★</p>
19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)</p> <p>(岡森) ★</p>	<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)</p> <p>(西浦) ★</p>
26日	<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)</p> <p>(岸田)  ★</p>	<p>フレイシングヨーガ</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>(藤原)  ★</p>

 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

※木曜バラエティはネット予約対象ではありません