

6月の日曜スタジオバラエティ

	13:30~	14:45~	16:00~
5日	<p>ポルドフラ</p> <p>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!</p> <p>(長谷)  ★ </p>	<p>チャレンジステップ</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>(長谷) </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>(岡森) ★ </p>
12日	<p>style7 (スタイルセブン)</p> <p>カラダを7つのパートに分け、骨格から整えて 姿勢改善・ボディメイクします!今回はお尻中心に♪</p> <p>(藤原)  ★ </p>	<p>DANCE STYLE</p> <p>Official髭男dismの「宿命」にhip-hopベースで振付 しました!熱く~ダイナミックに踊りきりましょう♪</p> <p>(中原) ★ </p>	<p>エンジョイステップ</p> <p>いろいろなステップバリエーションで 台の昇降運動を行います!</p> <p>(村山) </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>(山谷) ★ </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 楽しく脂肪燃焼しましょう!</p> <p>(山谷) ★ </p>	<p>ステップアップヨガ</p> <p>難しいポーズも続け交ぜながら ステップアップを目指しましょう♪</p> <p>(西浦)  ★ </p>
26日	<p>ZUMBA</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>(村山) ★ </p>	<p>G-BODY</p> <p>体幹を中心にガッツリ筋トレしていきます! しっかりトレーニングしたい方におススメです</p> <p>(岸田) </p>	<p>〔代行〕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>(岸田)  ★ </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



マークはネット予約対象のクラスです

6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
2日	コンディショニング ストレッチボールを使って 身体を整えていきます♪ (藤原) ★	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♪ (西浦) ★
9日	ポティバランス 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!! (田中さ) ★	フレイシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で気持ちよく 身体を整えていきます♪ (岸田) ★
16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 身体を整えていきます♪ (藤原) ★	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♪ (西浦) ★
23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♪ (岡森) ★	フットコンディショニング 足先から膝までの筋肉をととのえて 「ポティバランス」の準備をしましょう! (高野) ★
30日	BODY&ストレッチ 姿勢改善のための筋力トレーニングとストレッチを行います 正しい姿勢で効率の良いトレーニングを目指しましょう! (岸田) ★	style7 (スタイルセブン) カラダを7つのパートに分け、骨格から整えて 姿勢改善・ポティメイクします!今回は二の腕を中心に♪ (藤原) ★



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

7月の日曜スタジオバラエティ

	13:30~	14:45~	16:00~
3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♪ (山谷) □	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) ★□	ボディバランス 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!! (田中さ) □★
10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♪ (ASAMI) ★□	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) □★	style7 (小顔) 上半身の姿勢や、頭の位置を整えます シワ・たるみ・むくみ解消を目指しましょう (藤原) □★
17日	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) □	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) ★□	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♪ (西浦) □★
24日	ストレッチヨーガ 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) □★	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! (山谷) □	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) ★□
31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♪ (山谷) ★□	エンジョイステップ いろいろなステップ/バリエーションで 台の昇降運動を行います! (岡森) □	ステップアップヨーガ 難しいポーズも緩い交ぜながら ステップアップを目指しましょう♪ (西浦) □★



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

7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
7日	<p>コアコンディショニング</p> <p>ストレッチポールを使って、背骨をほくしてリリース、整えていきましょう</p> <p>(藤原)  ★</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>
14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>
21日	<p>BODY&ストレッチ</p> <p>姿勢改善のための筋力トレーニングとストレッチを行います 正しい姿勢で効率の良いトレーニングを目指しましょう!</p> <p>(岸田)  ★</p>	<p>style7 (膝下)</p> <p>正しい骨格ラインで動き、膝の痛みやO脚・X脚冷え、むくみを改善しましょう!</p> <p>(藤原)  ★</p>
28日	<p>style7 (お腹)</p> <p>骨盤・背骨を整えて腰痛予防やポッコリお腹の解消とくびれたウエストを目指しましょう!</p> <p>(藤原)  ★</p>	<p>BODY×BODY</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>(岸田) ★</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

祝日スタジオバラエティ

7月18日(月)

※レッスンは全て45分で、ネット予約対象のクラスです

13:30~

フルボックス

格闘技の動きで脂肪燃焼・筋力UP
目指しましょう！男性にもおすすめ

(岡森)



14:45~

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)



16:00~

骨盤ストレッチ

道具を使用しながら、骨盤まわりの
筋肉を緩めて整えていきます

(岸田)



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