

11月

日曜・祝日スタジオバラエティ

3日 (祝) 金曜日	13:30~14:15 (45分) ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います (岡森)	14:30~15:15 (45分) charites RITMOS® 曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ (中原)	15:30~16:00 (30分) ピラティス 芯が通ったキレイな姿勢にしましょう♪ (藤原) 	16:15~16:45(30分) H-Iトレーニング 下半身と体幹をガッツリ鍛えます!! (濱田)
5日	13:30~14:15 (45分) ポルドフラ 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう (ASAMI) 	14:30~15:15 (45分) エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう (ASAMI)	15:30~16:15 (45分) エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクスです (岡森)	
12日	13:30~14:15 (45分) ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! (中原)	14:30~15:15 (45分)  ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム! (村山)	15:30~16:00 (30分) はじめてボクササイズ ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! (山根)	※全てのレッスンは web予約対象です
19日	13:30~14:15 (45分) エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう (村山)	14:30~15:15 (45分) ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! (長谷)	15:30~16:15 (45分) LESMILLS BODY BALANCE® 生活の質を向上させるヨガ系プログラム (田中さ) 	 は初めての方にも受けて いただきやすいクラスです  は裸足で受けて いただくクラスです
23日 (祝) 木曜日	13:30~14:15 (45分) 骨盤ストレッチ 骨盤まわりの筋肉を整えていきます♪ (岸田)  	14:30~15:15 (45分) エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクスです (中原)	15:30~16:15 (45分) charites FULLBOX® 格闘技の動きで脂肪燃焼していきます! (岡森)	
26日	13:30~14:15 (45分) ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います (山谷)	14:45~15:30 (45分) サーキットエアロ エアロと筋トレの相乗効果で効率アップ♪ (山谷)	15:45~16:30 (45分) ステップアップヨガ 難しいポーズを入れながら行っています (西浦) 	


11月 平日 スタジオバラエティ



月曜日 14:00~14:45(45分)


6日	13日	20日	27日
エアロ3 慣れてきた方におすすめの 中級クラスのエアロビクスです (中原)	はじめてのダンス ダンスの基礎から振り付けまでを行います ゆっくり進めますのでお気軽にご参加下さい (国森)	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回や、肩の動き を使いシェイプアップしていきます (中原)	エアロ3 慣れてきた方におすすめの 中級クラスのエアロビクスです (中原)

※全てのレッスンは
web予約対象です



 は初めての方にも受けて
いただきやすいクラスです

月曜日 20:00~20:45(45分)

6日	13日	20日	27日
ステップ2 慣れてきた方におすすめの 中級ステップクラスです (村山)	ZUMBA® 南米生まれの大人気 ダンスプログラム!! (村山)	ステップ2 慣れてきた方におすすめの 中級ステップクラスです (村山)	ZUMBA® 南米生まれの大人気 ダンスプログラム!! (村山)

 は裸足で受けて
いただくクラスです

木曜日 18:15~18:45(30分)

2日	9日	16日	23日	30日
筋膜リリース テニスボールなどを使いながら 筋肉をほくしていきます (藤原) 	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を 行います。初級クラスです (岡森)	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を 行います。初級クラスです (岡森)	祝日 日曜・祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	ステップアップヨガ ースピードアップ Ver- 通常よりテンポよくポーズを とっていきますよ! (西浦) 

フール祝日レッスンのお知らせ(背泳ぎの日)

11月23日(木祝)

10:00~10:45

ショートバック♥

担当 たなかかか コーチ

11:00~11:45

フォームアップ背泳ぎ♥

担当 ほうさか コーチ





12月

日曜 スタジオバラエティ

3日	13:30~14:15 (45分) ベーシックヨガ 基本的なヨガのポーズをミックスしながら整えていきましょう！ 〔中原〕 	14:30~15:15 (45分) エアロ3 様々なバリエーションで動きを組み合わせ楽しく汗をかきましょう！ 〔村山〕	15:30~16:15 (45分) ステップ1 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！ 〔岡森〕	
10日	13:30~14:15 (45分) 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、柔軟性も高めます！ 〔長谷〕 	14:30~15:15 (45分) ステップ2 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！ 〔長谷〕	15:30~16:15 (45分) エアロ3 様々なバリエーションで動きを組み合わせ楽しく汗をかきましょう！ 〔ASAMI〕	16:30~17:00(30分) ステップアップヨガ 難しいポーズを繰り返しながらステップアップしていきましょう！ 〔西浦〕 
17日	13:30~14:15 (45分) RADICAL OXIGENO® 音楽と動きの運動であなただの心と体をリセット！バックナンバーをやりましょ！ 〔田中さ〕 	14:30~15:15 (45分) エアロ3 様々なバリエーションで動きを組み合わせ楽しく汗をかきましょう！ 〔中原〕	15:30~16:15 (45分) charites FULLBOX® 格闘技プログラムで脂肪燃焼・筋力UP！男性にもおすすめ！ 〔岡森〕	
24日	13:30~14:15 (45分) 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〕 	14:30~15:15 (45分) ステップ2 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！ 〔山谷〕	15:30~16:15 (45分) エアロ2 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〕	
31日		休館日		

※全てのレッスンはweb予約対象です

 は初めての方にも受けていただきやすいクラスです

 は裸足で受けていただくクラスです

12月 平日 スタジオバラエティ

月曜日 14:00~14:45(45分)


4日	11日	18日	25日
エアロ3 慣れてきた方におすすめの 中級クラスのエアロビクスです (中原)	エアロ3 慣れてきた方におすすめの 中級クラスのエアロビクスです (中原)	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回や、肩の動き を使いシェイプアップしていきます (中原)	はじめてのダンス ダンスの基礎から振り付けまで行います ゆづり運めまますのでお気軽にご参加下さい (国森)

※全てのレッスンは
web予約対象です





 は初めての方にも受けて
いただきやすいクラスです

月曜日 20:00~20:45(45分)

4日	11日	18日	25日
ステップ2 慣れてきた方におすすめの 中級ステップクラスです (村山)	ZUMBA® 南米生まれの大人気 ダンスプログラム!! (村山)	ステップ2 慣れてきた方におすすめの 中級ステップクラスです (村山)	ZUMBA® 南米生まれの大人気 ダンスプログラム!! (村山)

 は裸足で受けて
いただくクラスです

木曜日 18:15~18:45(30分)

7日	14日	21日	28日
フレイシングヨガ 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)  	ちょこっとトレーニング ストレッチボールを使ってインナーと アウターのトレーニングをしていきます (藤原)  	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を 行います。初級クラスです (岡森)	筋膜リリース テニスボールなどを使いながら 筋肉をほぐしていきます。 (藤原) 