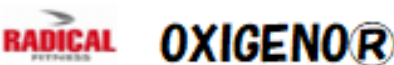


12月

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、柔軟性も高められます♪ 〔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交ぜ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)  音楽と動きの連動であなた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！ 男性にもおすすめですよ♪ 〔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 ゆっくり進めま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 筋肉をほくしていきます♪ (藤原) 

