






2月

日曜・祝日スタジオバラエティ

4日	13:30~14:15 (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 〔長谷〕	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〕	15:30~16:15 (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〕 
11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! 〔山谷〕	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) RADICAL OXIGENO® 音楽と動きの連動であなただの心と体をリセット♪ 〔田中さ〕 
12日 (祝) 月曜日	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) 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) フレイシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で体を整えていきます♪ 〔西浦〕 
18日	13:30~14:15 (45分) STYLE 7 ポテメイクいきます♪ 〔藤原〕 	14:30~15:15 (45分) エアロ4 エアロビクスの醍醐味を満喫しましょう!! 〔村山〕	15:30~16:00 (30分) はじめてポクササイズ ポクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! 〔山根〕
23日 (祝) 金曜日	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ストレッチ 〔山谷〕 	14:30~15:15 (45分) DANCEスタイル 話題のダンスを振付けていきますよ♪ 〔山谷〕	15:30~16:00 (30分) スクワット教室 スクワットを基礎から学び、鍛えていきます! 〔濱田〕
25日	13:30~14:15 (45分) ベーシックヨガ ヨガのポーズで整えていきます♪ 〔中原〕 	14:30~15:15 (45分) はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回や肩の動きでシェイプアップ♪ 〔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! 〔岡森〕 ※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

 は裸足で受けて
いただくクラスです

2月

月曜・土曜

スタジオバラエティ

月曜日 14:00~14:45(45分)

5日	12日	19日	26日
はじめてのラテン ラテン独特の骨盤回りや、肩の動きを使いシェイプアップしていきます 〔中原〕	祝日 祝日スタジオバラエティにてご認識ください	エアロ3 慣れそな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行います ゆづり池のまきずの池が気路にご参加下さい 〔国森〕

土曜日 13:30~14:15(45分)

3日	10日	17日	24日
ステップ2 ステップ台に慣れそなた方にオススメの上級ステップクラスです 〔村山〕	ステップ2 ステップ台に慣れそなた方にオススメの上級ステップクラスです 〔ASAMI〕	LES MILLS BODY BALANCE® 心と体、生活の質を向上させるのが目的のプログラム 体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します！ 〔田中さ〕	LES MILLS BODY BALANCE® 心と体、生活の質を向上させるのが目的のプログラム 体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します！ 〔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

※全てのレッスンはweb予約対象です

2/12月祝 祝日スイムレッスン

① 9:45～10:15 担当：藤原



けのび道場＋プチ泳力アップトレーニング

難易度：

② 10:20～11:00 担当：宝坂



ショーとせおよぎ

難易度：



③ 13:05～14:00 担当：宝坂



泳いでGOGOGGO!!

難易度：





祝日スイムレッスン

2/23
(金祝)

WANTED



ほうさか ゆたか
YUTAKA HOSAKA

バタフライ
10:00~10:45
★★★

WANTED



たなか かな
KANA TANAKA

泳いでGOGO!!
11:00~12:00
★★★