



2月

日曜・祝日スタジオバラエティ

<p>4日</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>
<p>11日</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>
<p>12日 (祝) 月曜日</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>
<p>18日</p>	<p>13:30~14:15 (45分) STYLE 7 ボテメイクいきます♪ 〔藤原〕</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>
<p>23日 (祝) 金曜日</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>	<p>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〕</p>
<p>25日</p>	<p>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〕</p>	<p>14:30~15:15 (45分) はじめてのラテン ラテン独特の骨盤回旋や肩の動きでシェイプアップ♪ 〔中原〕</p>	<p>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〕</p>

 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
<p>はじめてのラテン</p> <p>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</p> <p>〔中原〕</p>	<p>祝日</p> <p>祝日スタジオバラエティにてご認識ください</p>	<p>エアロ3</p> <p>慣れそえ方におすすめの中級クラスのエアロビクスです</p> <p>〔中原〕</p>	<p>はじめてのダンス</p> <p>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西が気路にご参加下さい</p> <p>〔国森〕</p>

土曜日 13:30~14:15(45分)

3日	10日	17日	24日
<p>ステップ2</p> <p>ステップ台に慣れそえ方におススメの上級ステップクラスです</p> <p>〔村山〕</p>	<p>ステップ2</p> <p>ステップ台に慣れそえ方におススメの上級ステップクラスです</p> <p>〔ASAMI〕</p>	<p>LES MILLS BODY BALANCE®</p> <p>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!</p> <p>〔田中さ〕 </p>	<p>LES MILLS BODY BALANCE®</p> <p>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!</p> <p>〔田中さ〕 </p>



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



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
★★★★

3月

日曜・祝日 スタジオバラエティ



3日	13:30~14:15 (45分) ステップ1 <small>基本のステップで台の昇降運動を行います</small> <small>(ASAMI)</small>	14:30~15:15 (45分) エアロ3 <small>慣れてきた方におすすめの中級エアロビクスです</small> <small>(ASAMI)</small>	15:30~16:15 (45分) ステップアップヨガ <small>難しいポーズを入れながらやっています</small> <small>(西浦)</small>	
10日	13:30~14:15 (45分) ベーシックヨガ <small>ヨガのポーズで整えていきます</small> <small>(中原)</small>	14:30~15:15 (45分) エアロ2 <small>基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう</small> <small>(岡森)</small>	15:30~16:15 (45分) <small>charites</small> FULLBOX® <small>格闘技プログラムで脂肪燃焼・筋力UP!</small> <small>(岡森)</small>	
17日	13:30~14:15 (45分) <small>Wii</small> ZUMBA® <small>世界各国で大人気のダンスプログラム!</small> <small>(村山)</small>	14:30~15:00 (30分) エアロ2 <small>基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう</small> <small>(山根)</small>	15:15~15:45 (30分) はじめてボクササイズ <small>ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散!</small> <small>(山根)</small>	16:00~16:30(30分) ボディメイクトレーニング <small>トレーニングの基礎を身につけましょう!</small> <small>(濱田)</small>
20日 (祝) 水曜日	13:30~14:15 (45分) ステップ1 <small>基本のステップで台の昇降運動を行います</small> <small>(山谷)</small>	14:30~15:15 (45分) <small>charites</small> RITMOS MIX® <small>バックナンバーを5曲入れて8曲で踊っていきます</small> <small>(中原)</small>	15:30~16:15 (45分) フレイシングヨーガ <small>ヨガのポーズと呼吸で体を整えていきます</small> <small>(藤原)</small>	は初めての方にも受けて いただきやすいクラスです
24日	13:30~14:15 (45分) エアロ3 <small>慣れてきた方におすすめの中級エアロビクスです</small> <small>(中原)</small>	14:30~15:15 (45分) <small>RADICAL</small> OXIGENO® <small>音楽と動きの連動であなただの心と体をリセット</small> <small>(田中さ)</small>	15:30~16:15 (45分) ポルドフラ <small>基本の動きで気持ちよく体を動かしましょう</small> <small>(長谷)</small>	は裸足で受けて いただくクラスです
31日	13:30~14:15 (45分) エアロ2 <small>基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう</small> <small>(村山)</small>	14:30~15:15 (45分) ステップ2 <small>台に慣れてきた方におすすめの中級クラス!</small> <small>(山谷)</small>	15:30~16:15 (45分) ストレッチポール <small>ストレッチポールで体をリセットしましょう</small> <small>(藤原)</small>	※全てのレッスンは web予約対象です

3月 月曜・土曜 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	はじめてのラテン	エアロ3	はじめてのダンス
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	ラテン独特の骨盤旋回や、胃の動き を健いシェイプアップしていきます	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	ダンスの基礎から始め、増付きで行い、増す ステップの組み合わせの雰囲気にご参加下さい
(中原)	(中原)	(中原)	(国森)

土曜日 13:30~14:15(45分)

2日	9日	16日	23日	30日
ステップ1	LES MILLS BODY BALANCE®	ステップ2	LES MILLS BODY BALANCE®	ステップ2
基本のステップで体の引き締めを行います (ももやふくらはぎ)	心臓、生活の質を向上させる30分プログラム 体験も強化し、個別指導にも対応いたします	ステップ台に慣れてきた方にオススメの 上級ステップクラスです	心臓、生活の質を向上させる30分プログラム 体験も強化し、個別指導にも対応いたします	ステップ台に慣れてきた方にオススメの 上級ステップクラスです
(岡森)	(田中さ)	(村山)	(田中さ)	(ASAMI)



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