








4月

日曜・祝日スタジオバラエティ

7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) charites RITMOS ® 曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ 〔山谷〕	15:30~16:15 (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 〔岡森〕
14日	13:30~14:15 (45分) ZUMBA ® 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔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! 〔中原〕	15:30~16:15 (45分) STYLE 7 姿勢を本来の位置に整え動きやすい体をつくります 〔藤原〕 
21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! 〔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 〔村山〕	15:30~16:15 (45分) LES MILLS BODY BALANCE ® 心と体、生活の質を向上させるヨガ系プログラム♪ 〔田中さ〕 
28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です♪ 〔ASAMI〕 	14:30~15:15 (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〕	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筋肉疲労ストレス発散! 〔山根〕
29日 (祝) 月曜日	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 〔岡森〕	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〕	15:30~16:15 (45分) ステップアップヨガ 難しいポーズを繰り返し交えてステップアップしていきます! 〔西浦〕 

 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

4月

月曜・土曜

スタジオバラエティ

月曜日 14:00~14:45(45分)

1日	8日	15日	22日	29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ピクスです (中原)	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回や、足の動き 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ピクスです (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 中〜上級までなのでお気軽にご参加下さい (国森)	祝日 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください

土曜日① 12:15~13:00(45分)

6日	13日	20日	27日
ステップ2 ステップ台に慣れてきた方におススメの 上級ステップクラスです (ASAMI)	エアロ3 慣れてきた方におススメの 中級エアロピクスです (山谷)	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)	エアロ3 慣れてきた方におススメの 中級エアロピクスです (山谷)

土曜日② 13:15~14:00(45分)

6日	13日	20日	27日
ピラティス 呼吸を意識して、体を内側からキレイに (藤原) 	LES MILLS BODY BALANCE ® 心と体、生活の質を向上させるプログラム 体幹を強化し、関節の柔軟性をUPを目指します! (田中さ) 	RADICAL OXIGENO ® 音楽と動きの連動で心と体をリセット! (田中さ) 	ステップ2 ステップ台に慣れてきた方におススメの 上級ステップクラスです (村山)

 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