









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 
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♪ 
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♪ 	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燃焼ストレス発散! 〔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 ラテン独特の骨盤旋回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すすめの 上級ステップクラスです (ASAMI)	エアロ3 慣れてきた方におすすめの 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 慣れてきた方におすすめの 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ヨガプログラム 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すすめの 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

5月

日曜・祝日スタジオバラエティ

	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 15:15	15:30 ~ 16:15
3日 (祝) 金曜日	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう (ASAMI)	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中間クラス! (長谷)	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) 
4日 (祝) 土曜日	ラテン ラテンの音楽にのせておどっていきましょう) (山谷)	charites FULLBOX [®] 格闘技プログラムで脂肪燃焼・筋力UP! (岡森)	ウェーブリングストレッチ(30分) ウェーブリングを使って体をほぐします) (藤原) 
5日	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中間エアロビクスです (山谷)	ZUMBA [®] 世界各国で大人気のダンスプログラム! (村山)	OXIGENO [®] 音楽と動きの連動であらたな心と体をリセット) (田中さ) 
6日 (祝) 月曜日	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) 	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)	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しょう) (西浦) 
12日	ボディメイクトレーニング 体づくりに重点を置いたトレーニングを行います! (濱田)	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中間クラス! (村山)	はじめてボクササイズ(30分) ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! (山根)
19日	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中間エアロビクスです (中原)	ベーシックヨガ ヨガのポーズで整えていきましょう) (中原) 	ステップ1 台に慣れてきた方におすすめの中間クラス! (岡森)
26日	サーキットエアロ エアロビクスと筋トレを交互に行います! (山谷)	<u>14:45 ~ 15:30</u> 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)	<u>15:45 ~ 16:15</u> ストレッチポール(30分) ストレッチポールで体をリセットしましょう) (藤原) 

 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

5月

月曜・土曜

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
祝日 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロピクスです 〔中原〕	はじめてのダンス ダンスの基礎から短い振りまで行います ゆっくり進めますのでお気軽にご参加下さい 〔国森〕	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロピクスです 〔中原〕


土曜日① 12:15~13:00(45分)

4日	11日	18日	25日
祝日 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロピクスです 〔山谷〕	ステップ2 ステップ台に慣れてきた方にオススメの 中級ステップクラスです 〔村山〕	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロピクスです 〔山谷〕

土曜日② 13:15~14:00(45分)

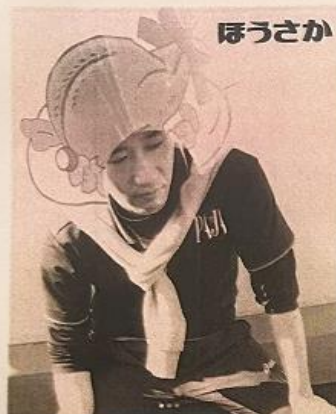
4日	11日	18日	25日
祝日 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	LES MILLS ㊄ BODY BALANCE 心と体、生活の質を向上させるヨガ系プログラム 体幹を強化し、脂肪燃焼と柔軟性UPを目指します！ 〔田中さ〕	NEW! LES MILLS ㊄ DANCE (30分) 曲ごとに振り付が変わる「曲完結型」のダンスプログラム 動きがシンプルで繰り返しが多く、ダンス初心者にもオススメ 〔岡森〕	ピラティス 呼吸を意識して、体を内側からキレイに 〔藤原〕 

 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

ゴールデンウィーク スイムレッスン






4/29(月)

- ① 10:00~10:45 担当/ほうさか ショート平泳ぎ 
- ② 13:00~13:30 担当/たなか.さ てとあし プル&キック  
- ③ 13:40~14:30 担当/ほうさか マスターズ アスリート 



画像は、全て難易度を表しています。

5/3(金)

- ① 11:15~12:00 担当/たなか.さ W・j・K 
- ② 13:00~13:45 担当/たなか.か バタフライ 
- ③ 13:50~14:20 担当/ほうさか ロングスイム 

画像は、全て難易度を表しています。

5/6(月)

- ① 12:45~13:15 担当/たなか.さ 5×6 
- ② 13:30~14:15 担当/たなか.か 泳いで GOGOOO!! 

画像は、全て難易度を表しています。

