



7月

日曜・祝日 スタジオバラエティ

	13:30 ~	14:30 ~	15:30 ~
7日	ストレッチヨガ ヨガの呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ 〔山谷〕 	Rm RITMOS [®] 曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ 〔山谷〕	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〕 
14日	13:30 ~ 14:00 はじめてポクササイズ(30分) ポクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! 〔山根〕	14:15 ~ 15:00 DANCEスタイル スノーマンの「タペストリー」を振付ます♪ 〔山谷〕	15:15 ~ 16:00 ステップ1 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔中原〕
15日 (祝) 月曜日	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう 〔村山〕	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回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すよ♪ 〔西浦〕 
21日	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔長谷〕	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう 〔ASAMI〕	OXIGENO [®] RADICAL FITNESS 音楽と動きの連動であなたの心と体をリセット♪ 〔田中さ〕 
28日	ZUMBA [®] 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス 〔中原〕	リフレッシュヨガ 基本のヨガポーズにストレッチ要素を加えてリフレッシュ♪ 初心者の方にもオススメです 〔中原〕 

 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

7月 月曜・土曜 スタジオバラエティ

月曜日 14:15~15:00 (45分)

1日	8日	15日	22日	29日
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ビクスです 〔中原〕	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〕

土曜日 12:15~13:00 (45分)

6日	13日	20日	27日
エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです 〔山谷〕	エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです 〔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 〔ASAMI〕	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〕



7月15日(月)プール祝日レッスン

マスターズアスリート

10:00~11:00(60分)

担当:田中かこコーチ