


8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
4日	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔中原〕	 ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム！ 〔村山〕	フレイシングヨーガ ヨーガのポーズと呼吸で体を整えていきますよ♪ 〔西浦〕 
11日	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〕	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〕	リフレッシュヨーガ 基本のヨー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〕 
12日 (祝) 月曜日	<u>13:45~14:15</u> スロートレーニング(30分) 動作をゆっくりと自体重で詠トシを行います 〔濱田〕	 RITMOS® 曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ 〔中原〕	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〕
18日	DANCEスタイル スノーマンの「タベストリー」を振付ます♪ 〔山谷〕	<u>14:30~15:00</u> 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〕	<u>15:15~16:00</u> 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〕 
25日	ストレッチヨーガ ヨーガの呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ 〔山谷〕 	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〕  は裸足で受けて いただくクラスです	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〕 ※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

8月 月曜・土曜 スタジオバラエティ

月曜日 14:15~15:00 (45分)

5日	12日	19日	26日
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〕	祝日 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	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〕	はじめてのダンス ダンスの基礎から短い振付まで 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〕

土曜日 12:15~13:00 (45分)

3日	10日	17日	24日	31日
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〕	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〕	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〕	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〕	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〕

全てのレッスンはweb予約対象です