











9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
1日	 ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔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〕 
8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〕	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〕	<u>15:30~16:00</u> スロートレーニング(30分) 動作をゆっくりと自体重で筋トシを行います 〔濱田〕
15日	ストレッチヨガ 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〕	BODY × BODY 色々なアイテムを使って筋トシしていきます! 〔岸田〕
16日 (祝) 月曜日	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔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! 初心者の方にもおすすめです 〔中原〕 
22日	<u>13:45~14:15</u> エアロ1(30分) エアロビクス初級クラス!初心者大歓迎♪ 〔山根〕	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〕 	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス 〔岡森〕
23日 (祝) 月曜日	イベントレッスン開催 バラエティレッスンはお休みいたします	<u>15:00~15:45</u> 骨盤ストレッチ 骨盤まわりの筋肉を整えていきますよ! 〔岸田〕 	<u>16:00~16:30</u> スロートレーニング(30分) 動作をゆっくりと自体重で筋トシを行います 〔濱田〕
29日	サーキットエアロ エアロビクスと筋トシを交互に行います! 〔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〕  は裸足で受けていただくクラスです	<u>15:15~16:00</u>  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〕  ※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

9月 月曜・土曜 スタジオバラエティ

月曜日 14:15~15:00 (45分)

2日	9日	16日	23日	30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)	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)	祝日 祝日スタジオバラエティにてご確認ください	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)

土曜日 12:15~13:00 (45分)

7日	14日	21日	28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)	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)	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)

全てのレッスンはweb予約対象です

9月



プール祝日レッスンのお知らせ

16日
(月・祝)

12:15~13:00

「泳いで! GoGo」

担当 ほうさかコーチ

13:00~13:30

「アクアウォーク」

担当 はまだコーチ

23日
(月・祝)

12:15~13:00

「泳いでGoGo!」

担当 ほうさかコーチ