



# 10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
<b>6日</b>	<u>13:45~14:15</u> <b>ボクササイズ(30分)</b> ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! (山根)	<b>エアロ2</b> 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょ (村山)	<b>ステップ2</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! (岡森)
<b>13日</b>	<b>ストレッチヨガ</b> ヨガの呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ (山谷) 	<b>ラテンエアロ</b> エアロビクスの動きを徐々にラテン風に♪ (山谷)	<u>15:30~16:00</u> <b>エアロ2(30分)</b> 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょ (西浦)
<b>14日</b> (祝) 月曜日	<u>13:45~14:15</u> <b>スロートレーニング(30分)</b> 動作をゆっくりと自体重で筋トレを行います (濱田)	<b>はじめてのラテン</b> ラテン独特の回旋運動や肩の動きを 使いシェイプアップしていきます! (中原)	<b>骨盤ストレッチ</b> 骨盤周りの筋肉を整えていきます♪ (岸田) 
<b>20日</b>	 <b>ZUMBA®</b> 世界各国で大人気のダンスプログラム! (村山)	<b>ステップ2</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! (長谷)	 <b>OXIGENO®</b> 音楽と動きの連動でお好みの心と体を(セッ) (田中さ) 
<b>27日</b>	<b>ステップ1</b> 基本のステップで台の昇降運動を行います (ASAMI)	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス (中原)	<b>リフレッシュヨガ</b> 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 (中原) 

 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