



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
6日	<u>13:45~14:15</u> 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)	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! (岡森)
13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) 	ラテンエアロ 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> エアロ2(30分) 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう (西浦)
14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筋トレを行います (濱田)	はじめてのラテン 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)	骨盤ストレッチ 骨盤周りの筋肉を整えていきます! (岸田) 
20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2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! (長谷)	 OXIGENO® 音楽と動きの連動でお好みの心と体を「セット」 (田中さ) 
27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 (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 (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) 

 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

11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	 <p>ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕</p>	<p>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〕</p>	<p>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「フレッシュ」 初心者の方にもおすすめです 〔中原〕</p>
4日 (祝) 月曜日	<p><u>13:00~14:15</u> イベント実施 詳細は別紙にてご確認ください</p>	<p>ステップ1 基本のステップで各の昇降運動を行います 〔中原〕</p>	<p>BODY&ストレッチ 筋力トレーニングとストレッチを行います 〔ASAMI〕</p>
10日	<p><u>13:45~14:15</u> 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〕</p>	<p>ステップ1 基本のステップで各の昇降運動を行います 〔村山〕</p>	<p>OXIGENO® 音楽と動きの連動でおなたの心と体を「セット」 〔田中さ〕</p>
17日	<p>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〕</p>	<p>はじめてのラテン アダン独特の燃焼運動や踊りの動きを 使い「エイブラス」してみます! 〔中原〕</p>	<p>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「フレッシュ」 初心者の方にもおすすめです 〔中原〕</p>
23日 (祝) 土曜日	<p>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〕</p>	<p>ダンスエアロ かんたんオリジナルの振りをつけていきます 〔山谷〕</p>	<p><u>15:30~16:00</u> スロートレーニング(30分) 動作をゆっくと自体重で筋力トレーニング 〔濱田〕</p>
24日	<p>エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう 〔山谷〕</p>	<p>ステップ2 各に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔長谷〕</p>	<p>ステップアップヨガ 普段のヨガに新しいポーズを交えながら ステップアップしてみます! 〔西満〕</p>

 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