

2月

日曜・祝日 スタジオバラエティ

※11日の祝日は火曜日のため定休日です

13:30 ~ 14:15

14:30 ~ 15:15

15:30 ~ 16:15

2日



世界各国で大人気のダンスプログラム!

〔村山〕

骨盤ストレッチ

骨盤まわりの筋肉をととのえていきます♪

〔岸田〕



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〕

9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〕



16日

13:45 ~ 14:15

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!

〔ASAMI〕

23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〕



エアロ3

慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス

〔山谷〕

15:30 ~ 16:00

LES MILLS THRIVE (30分)

音楽に合わせて行う筋トレレコリレッスン!

〔濱田〕



24日

(祝)

月曜日

FB FULL BOX

エキサイティングな格闘技エクササイズ!

〔岡森〕

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〕

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