

3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
2日	BODY×BODY 固めて効果よく全身を引き締めます！ [岸田]	Rmx RITMOS MIX [®] バックナンバー5曲入りの8曲でのMixダンスで行います！ [中原]	やさしいヨガ 座位ポーズを中心に深呼吸や音聲を聴かせます 初心者の方にもおススメです [中原]
9日	 ZUMBA [®] 世界有名な大人気のダンスプログラム！ [村山]	ステップ2 各に慣れてきた方におすすめる中級クラス！ [長谷]	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう [岡森]
16日	 OXIGENO [®] RADICAL FITNESS 音楽と動きの連続でおからだの心と体をリセット！ [田中さ]	ステップ1 基本のステップで各の基礎運動を行います [村山]	<u>15:30~16:00</u> ボクササイズ(30分) ボクシングの動きを脳筋燃焼&ストレス解消！ [山根]
20日 (祝) 木曜日	ハズステップBAILA BAILA 音楽と体の一体感を感じながら10曲程を踊って！ (初心者) 初めての方も大丈夫です！ [国森]	はじめてのダンス ダンスの基礎から、かんたんな振り付けで行います！ 楽しく踊れるように、お気軽にご参加ください！ [国森]	ステップ1 基本のステップで各の基礎運動を行います [ASAMI]
23日	スロートレーニング スローテンポで動作を身体を緩やかにトレーニングします！ [濱田]	エアロ3 慣れてきた方におすすめる中級エアロビクス [中原]	アクティブヨガ バランス系ポーズ&体位ポーズで全身の筋力を高めて いえます。自分に慣れてきた方におススメ！ [中原]
30日	ストレッチヨガ 自分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る中級エアロビクス [山谷]	骨盤ストレッチ 骨盤まわりの筋肉等どののストレッチします！ [岸田]

 はじめての方にも受けやすいクラスです

 は練習で慣れていただくクラスです

※全てのレッスンは WEB予約の対象です

フール祝日レッスンのお知らせ

3月20日(木)11:00~12:00

泳いで ごーごごーGO!







担当 たなかかな コーチ





※3月までとは時間が異なりますのでご注意ください

4月

日曜 スタジオバラエティ

<p>6日</p>	<p>13:00~13:45 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>14:00~15:00 (60分)  RITMOS[®] (60分) 11曲の音楽に合わせて楽しく踊ります♪ (山谷)</p>	<p>15:15~16:00 ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います (OKA)</p>	<p>16:15~16:45 (30分) LES MILLS[®] THRIVE[®] (30分) 自体重で関節の負担を軽減させて行います (KENJIRO) </p>
<p>13日</p>	<p>13:00~13:45  ZUMBA[®] 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ (村山)</p>	<p>14:00~14:45 エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロピクス (長谷)</p>	<p>15:00~15:30 (30分) ボクササイズ (30分) ボクシングの動きで楽しく汗を流します! (長谷)</p>	<p>15:45~16:30 ステップアップヨガ 難しいポーズをまぜながらヨガを行います (YUKI) </p>
<p>20日</p>	<p>13:30~14:15 LES MILLS[®] BODYBALANCE 体幹を強化し脂肪燃焼と柔軟性向上を目指します (SATO E)</p>		<p>14:30~15:15 ラテンビギナー ラテンの音楽で脂肪燃焼&シェイプアップしていきましょう♪ (中原)</p>	<p>15:30~16:15 エアロ2 基本の動きで気持ちいい汗をかきましょう (村山)</p>
<p>27日</p>	<p>13:30~14:00 (30分) ボクササイズ(30分) ボクシングの動きで楽しく汗を流します! (山根)</p>	<p>14:15~15:15 (60分) エアロ3 (60分) 慣れてきた方にオススメの中級エアロピクス (中原)</p>		<p>15:30~16:15 イージーヨガ 座りポーズを中心に、肩甲骨や骨盤を整えます (中原) </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