



※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ビクス (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ビクス (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