



※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><b>6日</b></p>	<p><b>13:00~13:45</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〕 </p>	<p><b>14:00~15:00 (60分)</b> <b>Rm RITMOS<sup>®</sup></b> (60分) 11曲の音楽に合わせて楽しく踊ります♪ 〔山谷〕</p>	<p><b>15:15~16:00</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 〔OKA〕</p>	<p><b>16:15~16:45 (30分)</b> <b>LES MILLS<sup>®</sup> THRIVE</b> (30分) 自体重で関節の負担を軽減させて行います 〔KENJIRO〕 </p>
<p><b>13日</b></p>	<p><b>13:00~13:45</b> <b>ZUMBA<sup>®</sup></b> 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ 〔村山〕</p>	<p><b>14:00~14:45</b> <b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクス 〔長谷〕</p>	<p><b>15:00~15:30 (30分)</b> <b>ボクササイズ</b> (30分) ボクシングの動きで楽しく汗を流します! 〔長谷〕</p>	<p><b>15:45~16:30</b> <b>ステップアップヨガ</b> 難しいポーズをまぜながらヨガを行います 〔YUKI〕 </p>
<p><b>20日</b></p>	<p><b>13:30~14:15</b> <b>LES MILLS<sup>®</sup> BODYBALANCE</b> 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><b>14:30~15:15</b> <b>ラテンビギナー</b> ラテンの音楽で脂肪燃焼&amp;シェイプアップしていきましょう♪ 〔中原〕</p>	<p><b>15:30~16:15</b> <b>エアロ2</b> 基本の動きで気持ちいい汗をかきましょう 〔村山〕</p>
<p><b>27日</b></p>	<p><b>13:30~14:00 (30分)</b> <b>ボクササイズ(30分)</b> ボクシングの動きで楽しく汗を流します! 〔山根〕</p>	<p><b>14:15~15:15 (60分)</b> <b>エアロ3 (60分)</b> 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクス 〔中原〕</p>	<p><b>15:30~16:15</b> <b>イージーヨガ</b> 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

# 5月

# 日曜・祝日 スタジオバラエティ

**3日**  
(祝)  
土曜日

13:00 ~

**「筋トレ」イベント開催**

詳細は別紙をご覧ください

**4日**

13:00~13:45

**ステップ2**

慣れてきた方にオススメの中級ステップ  
〔長谷〕

14:00~14:30 (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〕

14:45~15:30

 **ZUMBA®**

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪  
〔村山〕

15:45~16:30

**ポルドフラ**

バレエとダンスを基本としたエクササイズ♪  
〔ASAMI〕 

**5日(月祝)**

**休館日**

**11日**

13:00~13:45

**エアロ2**

基本の動きで気持ちのいい汗をかきましょう♪  
〔山谷〕

14:15~15:00

**振り付けダンス**

Da-ICEの「Wonder」のサビ中心に踊ります♪  
〔山谷〕


15:15~15:45 (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〕

16:00~16:45

**フローヨガ**

ヨガのポーズを流れるように動いていきます  
〔中原〕 

**18日**

10:00 ~ 16:00

**日曜スタジオバラエティお休み**

**有料BAILA BAILAイベント実施**

主催 DDD 担当 国森コーチ

**25日**

13:00~13:45

**ステップ1**

音楽に合わせて基本の動作で台を昇り降りします!  
〔村山〕


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  
〔中原〕

15:00~15:45


**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〕 

16:00~16:45

**骨盤ストレッチ**

骨盤まわりの筋肉を整えていきます  
〔KISSY〕 

 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

ゴールデンウィーク

GW特別スタジオ“筋トレ”レッスン伝（無料）

# 火を噴く。

5月3日（土祝）

第1話

13:00～13:30

「準備体操」

「上腕三頭筋&二頭筋」

**YUKI**

第4話

15:00～15:20

「大殿筋」

**KENJIRO**

第2話

13:40～14:10

「腹筋」

**KISSY**

第5話

15:30～16:00

「僧帽筋&広背筋」

**KENJIRO**

第3話 14:20～14:50

「大腿四頭筋&二頭筋」

**KENJIRO**

最終話 16:10～16:40

「トータルHIITトレーニング」

**KISSY**

お見逃しなく!!



鳥取が誇る超有名スイミングコーチ

中村 博

よろしくね♥

2025年

5/3

(土・祝)

鳥取パジャ

凱旋

12:30~13:15 ヒロシのレッツスイム (初級)

13:30~14:15 ヒロシのチャレンジスイム (中上級)

※フィンお持ちの方は持参。なくてもOK

ゴールデンウィーク特別レッスン 大決定!!!  
(しかも参加費無料♥)