

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

ポルポラ

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「I 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

6月

日曜スタジオバラエティ

1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 (OKA)	14:00~14:45 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♪ (中原)	15:00~15:45 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)	16:00~16:30 (30分) LES MILLS THRIVE® (30分) 自分に合った負荷でトレーニングしましょう! (KENJIRO)
8日	13:30~14:15 ストレッチヨガ ヨガの呼吸とポーズで体を気持ちよくストレッチ (山谷)	14:30~15:15 振り付けダンス Da-iceの「Wonder」のサビ中心に踊ります♪ (山谷)	15:30~16:15 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)	
15日	13:00~13:45 ZUMBA® 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ (村山)	14:00~14:45 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)	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 骨盤周りの筋肉をほぐして整えます (KISSY)
22日	13:30~14:15 ステップ2 慣れてきた方にオススメの中級ステップクラス (長谷)	14:30~15:15 ポルドフラ バレエとダンスを基本としたエクササイズ♪ (長谷)	15:30~16:15 BOX&エアロ 格闘技とエアロを組み合わせでシェイプアップ♪ (山根)	
29日	13:15~14:15 (60分) オリジナルエアロ(60分) インストラクターの個性のきいたエアロを満喫しましょう! (長田)	14:30~15:15 エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう♪ (ASAMI)	15:30~16:15 フレイシングヨーガ ヨガのポーズの呼吸で体を整えます (SATO E)	



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