

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

7月

日曜・祝日スタジオバラエティ

6日

13:30~14:15

RMX RITMOS[®]

いろんなジャンルの曲に合わせて楽しく踊ります♪

〔岸〕

14:30~15:15

FB FULLBOX[®]

シンプルでエキサイティングな格闘技エクササイズ!

〔岸〕

15:30~16:15

イージーヨガ

座位ポーズを中心に肩甲骨や骨盤を整えます

〔中原〕



13日

13:30~14:15

ステップ2

慣れてきた方におすすめの中級ステップクラス

〔OKA〕

14:30~15:15

ZUMBA[®]

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔村山〕

15:30~16:15

LES MILLS[®]
BODYBALANCE 45ST

姿勢改善と柔軟性向上に効果的♪

〔SATOE〕



20日

13:00~13:45

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〕



14:00~15:00(60分)

RMX RITMOS[®]

(60分)

いろんなジャンルの曲で楽しく踊ります♪

〔山谷〕

15:15~16:00

ステップ1

基本の動作で台を昇り降りします!

〔村山〕

16:15~16:45 (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〕

21日

(祝)
月曜日

13:15~14:00

BODY×BODY

筋トレで効率よく全身を引き締めます!

〔KISSY〕

14:15~15:15(60分)

エアロ3(60分)

慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス

〔中原〕

15:30~16:15

ポルポトラ

バレエとダンスを基本としたエクササイズ♪

〔ASAMI〕



27日

13:00~13:45

エアロ3

慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス

〔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

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

〔ASAMI〕

15:45~16:30

LES MILLS[®]
THRIVE

自分に合った負荷でトレーニングしましょう!

〔KENJIRO〕



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

米子PAJA
レジェンドインストラクター

6月29日(日)

13:15~14:15
オリジナルエアロ
(60分)

参加
無料

長田 美砂子コーチ

PAJA鳥取
20周年イベント

岸 舞理絵コーチ
が鳥取に帰って...

7月6日(日)

13:30~14:15

RITMOS

14:30~15:15

FULLBOX

※通常のバラエティーレッスンと同じようにご予約下さい

PAJA鳥取
20周年イベント

第2弾

参加
無料

米子PAJA
イケメンインストラクター

北村 翼コーチ

6月21日(土)

13:15~14:15
OXIGENO
(60分)

北村 翼インストラクター
田中 里枝インストラクター

新曲
発表

新曲
発表

14:30~15:15

H.I.Tトレーニング

(ハード系筋トレレッスン)

北村 翼インストラクター

※両レッスンとも通常のレッスンと同じ
ようにご予約ください

※特別レッスン開催に伴い当日の「ストレッチボール」「FULLBOX」は実施いたしません
また18:45~の「OXIGENO」は「BODYBALANCE」に変更して行います
ご了承ください。詳細はホワイトボード・ネット予約画面にてご確認ください