

7月

日曜・祝日スタジオバラエティ

6日

13:30~14:15

RM 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

座り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)

RM 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

ポルドフラ

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

フール祝日レッスンのお知らせ
7月21日(月祝)

12:15~13:15

泳いでGo! Go!

担当 Kana★ コーチ



8月

日曜・祝日スタジオバラエティ

3日

13:30~14:15

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

〔山谷〕

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

骨盤ストレッチ

骨盤周りの筋肉をほぐして整えていきます♪

〔KISSY〕



10日

13:30~14:15

エアロ3

慣れてきた方におススメの中級エアロビクス

〔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

LESMILLS
BODYBALANCE® 45ST

姿勢改善と柔軟性向上に効果的♪

〔SATO E〕

11日
(祝)
月曜日

12:15~13:00

FB FULL BOX®

シンプルでエキサイティングな格闘技エクササイズ!

〔OKA〕



13:15~14:15(60分)

エアロ3(60分)

慣れてきた方におススメの中級エアロビクス

〔中原〕



14:30~15:15

ハinstopp BAILA BAILA

音楽と体の一体感を感じながら10曲程度
踊っていきます♪ 初めての方も大歓迎!

〔国森〕

17日

13:30~14:15

ラテンビギナー

ラテンの音楽に合わせて踊って脂肪燃焼&シェイプアップ♪

〔中原〕

14:30~15:15

ステップ2

慣れてきた方におススメの中級ステップクラス

〔ASAMI〕

15:30~16:15

LESMILLS
THRIVE®

自分に合った負荷でトレーニングしていきましょう!

〔KENJIRO〕



24日

13:30~14:15

LESMILLS
BODYBALANCE® 45FX

姿勢改善と柔軟性向上に効果的♪

〔SATO E〕

14:30~15:15

エアロ3

慣れてきた方におススメの中級エアロビクス

〔村山〕

15:30~16:00(30分)

BODY&ストレッチ(30分)

かんたんな筋トレとストレッチを行います

〔KENJIRO〕



31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

ラテンエアロ

ラテンの動きをだんだんエアロビクスに!
ダンスが苦手な方でもこれなら受けやすい!

〔山谷〕

15:30~16:15

BOX&エアロ

格闘技とエアロを組み合わせてシェイプアップ♪

〔山根〕



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