

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
LES MILLS
BODYBALANCE® 45ST

姿勢改善と柔軟性向上に効果的♪

〔SATO E〕

11日
(祝)
月曜日L 時間注意
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〕

L 時間注意
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〕

L 時間注意
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
LES MILLS
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
LES MILLS
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〕



は裸足で受けていただくクラスです

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〕

※全てのレッスンはweb予約対象です



は初めての方にも受けやすいクラスです

9月

日曜・祝日スタジオバラエティ

7日

13:15~14:00

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〕



14:15~15:15(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〕

15:30~16:15

ステップ1

基本の動作で台を昇り降りします！

〔OKA〕

14日

13:15~14:00

振り付けダンス

スノーマンの「シアズ」を踊ります♪

〔山谷〕

14:15~15:00

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〕



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〕

15日
(祝)
月曜日

13:30~14:15

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〕

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
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〕



21日

13:15~14:00

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

〔長谷〕

14:15~14:45 (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！

〔長谷〕

15:00~15:45

エアロ2

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう

〔ASAMI〕

16:00~16:30 (30分)

ポルドフラ(30分)

バレエとダンスを基本としたエクササイズ♪

〔ASAMI〕



28日

13:00 ~ 16:00

有料スタジオイベント開催

※ イベント詳細は別紙にてご確認ください

16:30~17:15 (L) 時間注意

フレイシングヨーガ

ヨガのポーズと呼吸で体を整えていきます

〔YUKI〕



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