

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

座り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ます！

〔OKA〕

14日

13:15~14:00

振り付けダンス

スノーマンの「シアス」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



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  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

フール祝日レッスンのお知らせ

9月15日(月)祝 10:00~10:45

「中級 バタフライ」

担当 ほうさかコーチ



9/15(月)祝

12:15~13:00 ヒロシのエンジョイスイム (初級)

13:15~14:00 ヒロシのスーパーチャレンジスイム
(((超上級)))

※フィンお持ちの方は持参。なくてもOK

中村 博

推し

ひろし

大好き

尊い