

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 (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

10月

日曜・祝日スタジオバラエティ

5日	13:15~14:00 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)	14:15~15:15(60分) Rm RITMOS[®] (60分) 11曲の音楽に合わせて楽しく踊りましょう (山谷)	15:30~16:00(30分) ストレッチポール(30分) ストレッチポールを使って体をほぐします (KENJIRO)
12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 (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 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)
13日 (祝) 月曜日	12:15~13:00 FBI 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) 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクス (中原)	14:30~15:15 BAILA BAILA 10月スタートのVol.36から数曲をレクチャーしながら踊っていきます。初めての方も大歓迎! (国森)
19日	13:30~14:15 エアロ3 慣れてきた方にオ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)	15:30~16:00(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)
26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 エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう (村山)	15:30~16:15 BODY&ストレッチ かんたんな筋トレとストレッチを行います (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