

11月

日曜・祝日スタジオバラエティ

	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 15:15	15:30 ~ 16:15
2日	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)	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 (山谷)	15:30~16:00 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)
3日 (祝) 月曜日	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)	スロートレーニング 自体重・スローテンポでトレーニングを行います！ (KENJIRO)	15:30~16:00 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)
9日	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)	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)	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)
16日	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！ (OKA)	 ZUMBA® 南米生まれの大人気ダンスプログラム (村山)	ステップアップヨガ 難しいポーズを繰り返しステップアップしていきます！ (YUKI)
23日	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)	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)	ピラティス 呼吸を意識しながら体幹を鍛えます (長谷)
24日 (祝) 月曜日	13:15~14:15 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)	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)	15:30~16:00 LESSMILLS DANCE® (30分) 斬新な音楽を採用したダンスエクササイズ (OKA)
30日	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 (OKA)	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)	イージーヨガ 正しい姿勢を中心に、肩甲骨や骨盤を整えます (中原)



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

12月

日曜スタジオバラエティ

7日	13:30~14:15 ステップ1 基本の動作で台を昇り降します！ 〔山谷〕	14:45~15:30 ラテンエアロ ラテンの動きとエアロビクスを融合！ 〔山谷〕	15:45~16:15(30分) ステップアップヨガ(30分) 難しいポーズを繰り返し交えてステップアップしていきます！ 〔YUKI〕 	
14日	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 ステップ2 慣れてきた方におススメの中級ステップレッスン 〔長谷〕	15:30~16:15 ピラティス 呼吸を意識しながら体幹をきたえます 〔長谷〕 	
21日	13:30~14:15 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〕 	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) 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〕	
28日	13:00~13:45 ラテンビギナー ラテンの音楽に合わせて踊りますよ♪ 〔中原〕	14:00~14:45 ステップ2 慣れてきた方におススメの中級クラス 〔ASAMI〕	15:00~15:45  ZUMBA® 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ 〔村山〕	16:00~16:45 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〕 



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

11月 星★★★★☆

スイミング 祝日レッスン

月曜日：12:30～13:45

3日：泳いでGOGO

24日：泳いでGOGO

担当：宝坂

