

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

1月

日曜・祝日スタジオバラエティ

4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

〔ASAMI〕

14:15~15:15(60分)

RM RITMOS[®](60分)

2026年一発目の新曲発表会!

〔中原〕

15:30~16:15

ZUMBA[®]

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔村山〕

11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

ダンスエアロ

エアロビクスの動きにダンスを融合していきます♪

〔山谷〕

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〕

12日
(祝)
月曜日

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

FB FULLBOX[®]

格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP!

〔OKA〕

15:30~16:00(30分)

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〕



16:10~16:30(20分)

ストレッチポール(20分)

ストレッチポールを使って体をほぐします♪

〔NANAMI〕



18日

13:45~14:15(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〕

14:30~15:15

ステップ1

基本の動作で台を昇り降りします!

〔村山〕

15:30~16:15

ステップアップヨガ

難しいポーズも入れながら整えていきます

〔YUKI〕



25日

13:30~14:15

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〕



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

〔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〕



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