

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す♪

〔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

2月

日曜・祝日スタジオバラエティ

1日

13:30~14:15

サーキットエアロ

筋トレとエアロを融合して行っていきます！

〔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〕

15:30~16:00

BODY&ストレッチ(30分)

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔KENJIRO〕

8日

13:30~14:30(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〕

14:45~15:15

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〕

15:30~16:15

ステップ1

基本の動作で台を昇り降ります！

〔OKA〕

11日
(祝)
水曜日

13:30~14:15

エアロ2

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう♪

〔OKA〕

14:30~15:15

ステップ2

慣れた方におススメの中級ステップクラス

〔山谷〕

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♪

〔TAKUMI〕

15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

〔ASAMI〕

14:30~15:15

ステップ1

基本の動作で台を昇り降ります！

〔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〕

22日

13:30~14:15

FB FULL BOX

格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP！

〔OKA〕

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

〔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〕

23日
(祝)
月曜日

13:15~14:15(60分)

ラテンビギナー(60分)

ラテンの音楽に合わせてシェイプアップしましょう♪

〔中原〕

14:30~15:15

ステップ1

基本の動作で台を昇り降ります！

〔OKA〕

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〕



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