

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 <small>筋トレとエアロを融合して行っていきます!</small> (山谷)	14:30~15:15  ZUMBA [®] <small>南米生まれの大人気ダンスプログラム♪</small> (村山)	15:30~16:00 BODY&ストレッチ(30分) <small>南米生まれの大人気ダンスプログラム♪</small> (KENJIRO)	
8日	13:30~14:30(60分) エアロ3(60分) <small>慣れてきた方におススメの中級エアロピクス</small> (中原)	14:45~15:15 ボクササイズ(30分) <small>ボクシングの動きで楽しく汗を流します!</small> (山根)	15:30~16:15 ステップ1 <small>基本の動作で台を昇り降りします!</small> (OKA)	
11日 <small>(祝)</small> 水曜日	13:30~14:15 エアロ2 <small>基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう♪</small> (OKA)	14:30~15:15 ステップ2 <small>慣れた方におススメの中級ステップクラス</small> (山谷)	15:30~16:00(30分) LES MILLS THRIVE [®] <small>自分に合った負荷でトレーニングしていきましょう</small> (KENJIRO)	16:10~16:30(20分) ストレッチポール(20分) <small>ストレッチポールを使って体をほくします!</small> (TAKUMI)
15日	13:30~14:15 エアロ3 <small>慣れてきた方におススメの中級エアロピクス</small> (ASAMI)	14:30~15:15 ステップ1 <small>基本の動作で台を昇り降りします!</small> (村山)	15:30~16:15 ステップアップヨガ <small>難しいポーズも入れながら整えていきます</small> (YUKI)	
22日	13:30~14:15 FB FULL BOX <small>格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP!</small> (OKA)	14:30~15:15 ステップ2 <small>慣れてきた方におススメの中級ステップクラス</small> (長谷)	15:30~16:15 ピラティス <small>呼吸を意識しながら体幹をきたえます</small> (長谷)	
23日 <small>(祝)</small> 月曜日	13:15~14:15(60分) ラテンビギナー(60分) <small>ラテンの音楽に合わせてシェイプアップしましょう!</small> (中原)	14:30~15:15 ステップ1 <small>基本の動作で台を昇り降りします!</small> (OKA)	15:30~16:15 LES MILLS THRIVE [®] <small>自分に合った負荷でトレーニングしていきましょう!</small> (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

3月

日曜・祝日スタジオバラエティ

1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 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(30分) 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]
8日	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  ZUMBA® 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ [村山]	15:30~16:15 エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう！ [OKA]
15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 ピラティス 呼吸を意識しながら体幹をきたえます [長谷]	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]
20日 (祝) 金曜日	13:30~14:15 ラテンビギナー 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！ [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整えていきます [KENJIRO]
22日	13:30~14:15 LES MILLS® DANCE 斬新な音楽を採用したダンスエクササイズ♪ [OKA]	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]	15:30~16:00(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]
29日	13:30~14:15 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]	14:30~15:15 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]	15:30~16:15 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]

 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