

4月

日曜・祝日スタジオバラエティ

5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

Rm RITMOS®

いろんな曲に合わせて踊るダンス系プログラム♪

〔山谷〕

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〕

12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

ZUMBA®

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔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〕



19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〕



26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1

基本の動作で台を昇り降ります!

〔村山〕



15:30~16:15

ZUMBA®

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔豊田〕

29日 (祝)水曜

4月29日(水)はGWでまとめて後日お知らせいたします



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