




ゴールデンウィークスタジオバラエティ

4月
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
代行 (KENJIRO) → (OKA) 

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
 **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

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
 **FULL BOX**[®]
格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP！
(OKA)

15:30~16:00 (30分)
LES MILLS
DANCE[®]
新世代音楽を採用したダンスエクササイズ！
(OKA)

5月
3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！
(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レッスン
(OKA)

15:30~16:15
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)

4日
(祝)月曜

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**[®]
step
ステップ台を使ってZUMBAをやります！
(村山)

15:30~16:15
ハイインテンシテイトレーニング
負荷を逃さないトレーニングで筋力UP！
(KENJIRO)

6日
(祝)水曜

休館日



は初めての方にも受けやすいクラスです




は裸足で受けいただくクラスです


※全てのレッスンは web予約対象です

5月

日曜スタジオバラエティ

<p>3日</p>	<p>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! (OKA)</p>	<p>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 (OKA)</p>	<p>15:30~16:15 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)</p>
<p>10日</p>	<p>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) </p>	<p>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 (山谷)</p>	<p>15:30~16:00(30分) エアロ2(30分) 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう! (YUKI)</p>
<p>17日</p>	<p>NEW! インストラクター  ZUMBA® 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ (豊田)</p>	<p>14:30~15:15 ラテンビギナー ラテンの曲に合わせてシェイプアップしましょう♪ (中原)</p>	<p>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)</p>
<p>24日</p>	<p>日曜バラエティお休み 有料BAILA BAILAイベント開催 主催 DDD 担当 国森コーチ</p>		
<p>31日</p>	<p>13:30~14:15 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)</p>	<p>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) </p>	<p>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)</p>

 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