



5月

日曜スタジオバラエティ

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〕
10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 慣れてきた方におススメの中級ステップレッスン 〔山谷〕	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〕
17日	NEW! インストラクター 13:30~14:15  ZUMBA® 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ 〔豊田〕	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〕	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〕
24日	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		
31日	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〕	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 エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう! 〔OKA〕

 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

6月

日曜スタジオバラエティ

7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 フレイシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で体を整えます 〔 YUKI 〕 
14日	 13:30~14:15  ZUMBA [®] 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ 〔 豊田 〕	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  FULL BOX [®] 格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP！ 〔 OKA 〕
21日	13:15~14:15(60分) ダンスエアロ(60分) エアロビクスの動きにダンスを融合♪ 〔 山谷 〕	14:30~15:15 エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう！ 〔 ASAMI 〕	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 〕 
28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 〔 長谷 〕	14:30~15:15 ポルドフラ バレエとダンスを基本としたエクササイズ♪ 〔 長谷 〕 	15:30~16:15 リフレッシュヨガ 基本のポーズにストレッチ要素を加えてリフレッシュ♪ 〔 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