



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

7月

日曜・祝日スタジオバラエティ

5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 }



12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 }

14:30~15:30(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 }

15:45~16:15(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 }

19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

振り付けダンス

人気グループJ01の「ラフシーカー」を振り付けます♪

{ 山谷 }

15:30~16:00

ステップ1

基本の動作で台を昇り降ります!

{ YUKI }

20日

(祝)
月曜日

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

エアロ2

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう!

{ ASAMI }

15:30~16:00(30分)

スイマーズトレーニング

スイマーの皆様におススメのトレーニングを行います!

{ TAKUMI }

26日

13:30~14:15

ステップ1

基本の動作で台を昇り降ります!

{ 村山 }

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

簡単な筋トレとストレッチを行います

{ 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