

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します!

〔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します!

〔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

8月

日曜スタジオバラエティ

2日

13:30~14:15

エアロ2

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう！

〔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〕

15:30~16:15

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〕



9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

7月に引き続きJOLの「ラフシーカー」を振り付けます♪

〔山谷〕

15:30~16:00(30分)

スイマーズトレーニング

スイマーズの皆様におススメのトレーニングを行います！

〔TAKUMI〕

16日

13:15~14:15(60分)

RMX RITMOS® (60分)

真夏のアゲアゲバックナンバーMIXでお届けします♪

〔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ほぐします

〔KENJIRO〕



23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

ピラティス

呼吸を意識しながら体幹をきたえます

〔長谷〕



15:30~16:00(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！

〔OKA〕

30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2

慣れてきた方におススメの中級ステップクラス

〔ASAMI〕

15:30~16:00(30分)

スロートレーニング(30分)

自体重・スローテンポでトレーニングを行います！

〔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

※8月12日(水)~8月15日(土)はお盆休館日となります ご注意ください