

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J.O.Iの「ラフシーカー」を振り付けます♪ [山谷]	15:30~16:00(30分) スイマーストレージング 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]
16日	13:15~14:15(60分)  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します！ [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くします [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

9月

日曜・祝日スタジオバラエティ

6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〕



13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

〔ASAMI〕

14:30~15:15

ZUMBA®

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔豊田〕

15:30~16:15

フレイシングヨーガ

ヨーガのポーズと呼吸で体を整えます

〔YUKI〕



20日

13:30~14:15

ストレッチヨガ

ヨー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1

基本の動作で台を昇り降ります!

〔山谷〕

15:30~16:15

ZUMBA®

南米生まれの大人気ダンスプログラム♪

〔村山〕

21日

(祝)

月曜日

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

〔OKA〕

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〕

15:30~16:00(30分)

スイマーストレートニング

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〕

23日

(祝)

水曜日

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!

〔山谷〕

15:30~16:00(30分)

スロートレーニング

自体重・スローテンポでトレーニングを行います!

〔KENJIRO〕

27日

11:00~12:00

FULLBOX® (新曲)

13:00~14:00

RITMOS® (新曲)

15:00~16:00

エアロビクス(中級)

有料スタジオイベント開催

大串

達彦

インストラクター

※イベント詳細は別紙にてご確認ください



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