9月 日曜・祝日スタジオバラエティ

	13:45～14:15(30分)	14:30～15:15	15:30～16:15
6日	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 〕	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 〕	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 ブレイシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で体を整えます 〔 YUKI 〕
20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1 基本の動作で台を昇り降りします！ 〔 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します！ 〔 村山 〕	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 〕
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 FB FULLBOX®(新曲)	13:00～14:00 RM 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

10月　日曜・祝日スタジオバラエティ

4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 **RITMOS®** 9～12曲の音楽に合わせて踊るダンスプログラム♪ 〔 山谷 〕	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 〕
11日	13:30～14:15 **ステップ3** 慣れてきた方におススメの中級ステップクラス 〔 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) **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 〕
12日（祝）月曜日	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 〕	14:30～15:00(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 〕	15:15～16:00 **FULL BOX®** 格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP！ 〔 OKA 〕
18日	13:30～14:15 **ZUMBA®** 南米生まれの大人気ダンスプログラム♪ 〔 村山 〕	14:30～15:15 **ステップ2** 基本の動作で台を昇り降りします！ 〔 OKA 〕	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 〕
25日	13:30～14:15 **ステップ2** 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♪ 〔 豊田 〕	15:30～16:00(30分) **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