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

11月　日曜・祝日スタジオバラエティ

1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) **BODY＆ストレッチ** 簡単な筋トレとストレッチを行います 〔 NANAMI 〕
8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3** 慣れてきた方におススメの中級ステップクラス 〔 山谷 〕	15:30～16:15 LesMills **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 〕
15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 **エアロ2** 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう！ 〔 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 〕
22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♪ 〔 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 〕
23日（祝）月曜日	13:15～14:15(60分) **オリジナルエアロ(60分)** 個性的な展開を楽しんでいく中級エアロ 〔 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 FB **FULL BOX**® 格闘技の動きで脂肪燃焼・体力UP！ 〔 OKA 〕
29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 〔 山谷 〕	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) **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 〔 TAKUMI 〕

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