

2016年11月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 3(木・祝) 文化の日 | 23(水・祝) 敬老感謝の日 | |
|-------|---|--|---|---|--|---|---------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|
| 10:00 | | | | | 午後 5時 から 営業 いた します | ~10:30開館~ | | | | |
| 11:00 | かんたん STEP 45 10:30~11:15 小田 | ストレッチポール 20 10:30~ 大友 バーベル入門 20 11:00~ 大友 | らくらく バランスボール 45 10:30~11:15 柴田 | プレス(呼吸)+ ピラティス 45 10:30~11:15 鈴木 | | | | | ジム会員 無料の日 | ジム会員 無料の日 |
| 12:00 | リラクゼーション体操 45 11:30~12:15 竹岡 | リトモス 45 11:30~12:15 柴田 | ZUMBA 11:30~12:15 小原 | FULLBOX 45 11:30~12:15 小原 | | POWERMIX 45 11:30~12:15 鈴木 | エアロ 60 11:30~12:30 柴田 | エアロ 45 11:30~12:15 小田 | らくらく バランスボール 45 11:30~12:15 柴田 | |
| 13:00 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 極上の リラックス タイムを！ </div> CLOSE 《学校授業》 | | | | | FULLBOX 45 12:30~13:15 小原 | ストレッチヨガ 45 12:45~13:30 柴田 | バーベル 45 12:30~13:15 大友 | リトモス 45 12:30~13:15 柴田 | |
| 14:00 | | | | | | 11/13 ストレッチポール orヨガ 鈴木 | 11/6・11/20 ストレッチ ヨガ | ZUMBA 13:30~14:15 小原 | POWERMIX 45 13:30~14:15 鈴木 | |
| 15:00 | | | | | | 27日 変更 カサナミSP かんたん HIPHOP | | FULLBOX 45 14:30~15:15 鈴木 | FULLBOX 45 14:30~15:15 小原 | |
| 16:00 | | | | | | 子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:30~16:20 小田 | | | | POWERMIX 45 15:30~16:15 鈴木 |
| 17:00 | 子ども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田 | | | | | 子ども塾 キッズDANCE 小学5~6年生 16:30~17:20 小田 | バーベル 75 16:15~17:30 鈴木 | | | |
| 18:00 | 子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田 | ジム会員様 4000円のフ リー券だと+30 0円か、5000 円のフリー券or 800円で受講で きます！ | | | | 25日 発表会 リハーサルの為 全レッスン休講 | | | | |
| 19:00 | FULLBOX 60 19:00~20:00 小原 | エアロ 60 WJ 19:00~20:00 柴田 | ZUMBA 19:00~19:45 小田 | エアロ 45 J 18:45~19:30 小田 | | 子ども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田 | イージーエアロ 45 18:45~19:30 柴田 | | | |
| 20:00 | | ダンス入門 20 20:15~ 小田 | バーベル 45 20:00~20:45 小原 | FULLBOX 45 19:45~20:30 鈴木 | ZUMBA 19:45~20:30 小原 | リトモス 45 19:45~20:30 柴田 | | | | |
| 21:00 | HIPHOP 75 20:15~21:30 小田 | ステップ 45 20:45~21:30 小田 | | 骨盤体操 45 20:45~21:30 大友 | バーベル 45 20:45~21:30 大友 | | | | | |
| 22:00 | 28日変更 カサナミSP VOGUE | | | | | | | | | |

ジム会員がレッスンを受講する場合

- ※週2本以上を受講される場合は、フリー券(4000円・5000円)をおすすめします。
- ※現金又はコインの場合
 - 75分クラス/FULLBOX60 → 800円・ブロンズコイン
 - 60/50/45/40分クラス → 500円・シルバーコイン
 - 30分クラス → 300円
 - 20分クラス → 無料

レッスン会員

- ※月々5,500円で全レッスン受講できます。
- ※月3,850円で週1の曜日を指定しその曜日のレッスンが受講できます。(指定曜日外は現金又はコインで受講できます。)
- ※お得な3ヶ月、6ヶ月払いもございます。
- ※トレーニングジムを利用の場合は10分100円となります。

お知らせ

- ★ 11月25日(金)ダンス発表会リハーサルの為レッスンはすべて休講となります。ジムは通常通り営業致します。お間違いの無いようよろしくお願い致します。
- ★ 11月26日(土)は第12回スポーツプラザ進化塾発表会の為お休みとさせていただきます。お間違いの無いようよろしくお願い致します。発表会前売券発売中！！
- ★ 11月27日(日)・28日(月)翌次SPレッスンをいたします。要予約！



携帯でのアクセスはこちらのQRコードで
カテゴリー【フィットネス】をクリック！
<http://denshobato.com/>

スポーツプラザ
進化塾

レッスンのご案内

| | |
|-------------------|---|
| エアロ | 音楽に合わせて楽しく有酸素運動。 W→足腰にやさしい歩行クラス。 J→ジャンプ・キックが入った跳躍クラス。 |
| 45・60分 500円 | |
| イージーエアロ | 基本のステップばかり！だから安心・楽しい!! 慣れてきたら思いっきり動いて気持ちよく汗を流しましょう。 |
| 500円 | |
| ステップ | ステップ台を使った昇降エクササイズクラス。 ステップ台を使うことでより脂肪を燃焼することができます。 台の高さで強度を調節することができます。 |
| 500円 | |
| バーベル | バーベルを使い、曲に合わせて筋肉を鍛えます。 男性はたくましく、女性はメリハリボディを目指しましょう！ |
| 45分 500円/75分 800円 | |
| HIPHOP | ストリートダンス。 ブラックミュージック・R&Bに合わせたダンスクラスです。 |
| 800円 | |
| ストレッチヨガ | ヨガのポーズを利用したストレッチで、誰でもできる気持ち良いクラスです。 カラダの調整をしましょう。 |
| 500円 | |
| バランスボール | バランスボールを使って、全身を気持ちよくストレッチします。 マットよりもストレッチ効果があります。 開放的な伸びを感じましょう。 |
| 500円 | |
| リトモス | 業界で話題のダンスエアロビクス！ ベリーダンス・セクシーダンス・レゲトンなど、世界中のダンスが楽しめます!! |
| 500円 | |
| FULLBOX | 空手・ボクシング・ムエタイなどの格闘技の動作をアレンジし 音楽と融合させた楽しいエクササイズです。 |
| 45分500円/60分800円 | |
| ZUMBA | ラテン系を中心とした世界の【音楽】と【ダンス】に フィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。 引き締まったボディラインを目指しましょう。 |
| 500円 | |
| ピラティス | コア（体幹）を意識し強くしなやかな体にします。 すべての動きはコア（体幹）から！！すべての方向けです。 |
| 500円 | |
| 骨盤体操 | 骨盤の歪みを解消し正しい位置に戻し、体の痛みや不調を解消します。 腰痛でお悩みの方や、腰痛予防・改善にご参加ください。 |
| 500円 | |
| リラクゼーション体操 | アロマオイルを焚きながらストレッチや呼吸を行い、 リラクセスをして心身共に癒していきましょう。 |
| 500円 | |
| POWERMIX | バーベルを用いた筋コンディショニングの合間に エアロビクスやステップが入るので音楽に合わせて楽しく 体を動かす事が出来るエクササイズになっています。 |
| 500円 | |
| ストレッチポール | ストレッチポールを使い日常生活でたまった筋や関節の凝りを緩ませていきます。 体の凝りをほぐしていきましょう。 |

| | |
|------------------|--|
| 10~20分クラス | スタジオレッスンに興味のある方は、このクラスから体験してみましょう！ 慣れてきたら45分に挑戦！！ |
| 無料 | |

★上記の価格はジム会員の価格です。

※会員以外の方は1レッスン右記の価格で受講できます。

| | |
|--------------|-------|
| 45~60分 | 1100円 |
| 75・FULLBOX60 | 1400円 |
| 30分 | 700円 |
| 20分 | 400円 |

- 都合により担当者が代替、又は休講の場合もございますのであらかじめご了承ください。
- 安全のため、クラス途中の入退室はご遠慮ください
- 持ち込みになる水分は、ペットボトル等フタ付のものをご利用ください。
- ステップ台・バーベル等、道具がなくなり次第定員となるレッスンは入場制限させていただく場合もございますのでご了承ください。

