

2016年4月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 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orピラティス 20 10:30~ 鈴木 バーベル入門 20 11:00~ 鈴木 | らくらくバランスポール 45 10:30~11:15 柴田 | プレス(呼吸)+ピラティス 45 10:30~11:15 鈴木 | | 4/9(土)栗原学園入学式の為13:00より営業 | | |
| 12:00 | NEW 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 | バーベル 45 11:30~12:15 鈴木 | FULLBOX 45 11:30~12:15 小原 | | 9日時間変更 13:30~ FULLBOX 45 11:30~12:15 鈴木 | エアロ 60 11:30~12:30 柴田 | |
| 13:00 | 極上のリラックスタイム! 新しく始めます竹岡です宜しくお願いします。 | | | | | 9日時間変更 14:30~ | ストレッチポールorヨガ 45 12:45~13:30 鈴木 | |
| 14:00 | CLOSE 《学校授業》 | | | | | | | |
| 15:00 | ~15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:30~16:20 小田 | | |
| 17:00 | こども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田 | | | | | こども塾 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 | こども塾 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+300円か、5000円のフリー券or800円で受講できます! | | | | | | |
| 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 | | こども塾 中高生DANCE 18:40~19:30 小田 | イージーエアロ 45 18:45~19:30 柴田 | 19:00閉館 |
| 20:00 | | ダンス入門 20 20:15~ 小田 | バーベル 60 20:00~21:00 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 | 大友孝仁 骨盤体操 デビュー!! | 骨盤体操 45 20:45~21:30 大友 | バーベル 45 20:45~21:30 鈴木 | 小原和也 ZUMBA デビュー!! | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

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

- ☆ 4/9(土) 栗原学園入学式の為13:00からの営業となりますのでお間違いないようよろしくお願い致します。
- ★ 4/29(金)・4/30(土) マシンメンテナンスの為お休みとさせていただきます。
- ☆ GWスケジュールは後日別紙にて。スペシャルレッスンあります。
- ★ パワーミックス導入決定!! 道内初! GWIにお披露目します。



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ピクス！ 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。 |
| 30分300円/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 | |

| | |
|------------------------|-----------------------------------------------------|
| 10～20分クラス 無料 | 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よう！ 慣れてきたら545分に挑戦！！ |
|------------------------|-----------------------------------------------------|

★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。

