

2016年5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		担当変わります。			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 パーベル入門 20 11:00~ 大友	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				
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 45 11:30~12:15 小原	FULLBOX 45 11:30~12:15 小原		NEW POWERMIX 45 11:30~12:15 鈴木	エアロ 60 11:30~12:30 柴田	
13:00	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
14:00							14日 代行 鈴木	5/8-5/22 ストレッチポール orヨガ 鈴木
15:00								5/1-5/15-5/29 ストレッチヨガ
16:00							子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:30~16:20 小田	1日 代行 小原
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	パーベル 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!						
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	19:00閉館
20:00		ダンス入門 20 20:15~ 小田	パーベル 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		骨盤体操 45 20:45~21:30 大友	パーベル 45 20:45~21:30 鈴木			
22:00	5/31(火)20:15~21:30 ハビックSP HIPHOP		5/13(金)リカ先生SPパレトン&アンチエイジング					

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

- ☆ 4/29(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スペシャルレッスンは別紙にてご確認下さい。
- ☆ 北海道初パワーミックスNAS札幌と進化塾同時導入!!
- ★ 5/13(金) 久しぶりにリカ先生のSPレッスンやります!
レッスン会員は会費内です。受付にて要予約。
- ☆ 5/31(火) ロスより日本ツアー中! ハビックSPレッスンあります!
こちらは有料プログラムになりますので
お早目にご予約お願い致します。



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。
45・60分 500円	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。
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！！
500円	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。
ステップ	ステップ台を使った昇降エクササイズのクラス。
500円	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。
バーベル	バーベルを使い、曲に合わせて筋肉を鍛えます。
45分 500円/75分 800円	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！
HIPHOP	ストリートダンス。
800円	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。
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。
500円	カラダの調整をしましょう。
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。
500円	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。
リトモス	業界で話題のダンスエアロピクス！
500円	ベリーダンス・セクシーダンス・レグトンなど、世界中のダンスが楽しめます！！
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
45分500円/60分800円	音楽と融合させた楽しいエクササイズです。
ZUMBA	ラテン系を中心とした世界の【音楽】と【ダンス】に
500円	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。
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。
500円	すべての動きはコア（体幹）から！！ すべての方向けです。
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。
500円	腰痛でお悩みの方や、腰痛予防・改善にご参加ください。
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、
500円	リラックスをして心身共に癒していきましょう。
POWER MIX	バーベルを用いた筋コンディショニングの合間に
500円	エアロピ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ます。

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よう！
無料	慣れてきたら45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。

