

2017年2月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	11(土・祝)
10:00				骨盤体操 変更 16日大友・23日小原		建国記念の日 ~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	午後 5時から 営業いた します			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	バーベル 45 11:30~12:15 大友		POWERMIX 45 11:30~12:15 鈴木	エアロ 60 11:30~12:30 柴田	リトモス 45 11:30~12:15 柴田
13:00	極上の リラックス タイムを! CLOSE 《学校授業》					FULLBOX 45 12:30~13:15 小原	ストレッチポール orヨガ 45 12:45~13:30 鈴木	POWERMIX 45 12:30~13:15 鈴木
14:00						ZUMBA 13:30~14:15 小原	2/5・2/19 ストレッチ ポール orヨガ	2/12・2/26 ストレッチ ヨガ 柴田
15:00	~15:30					週替わりで 行ってます	ZUMBA 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
17:00	子ども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田					バーベル 75 16:00~17:15 鈴木	17:00閉館	
18:00	子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田			9日 変更 ZUMBA 小原				
19:00	2月から時間変更		8日 代行 小原	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	2月から時間変更		8日 代行 大友	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	新設 POWERMIX 21:00~21:30 鈴木	ステップ 45 20:45~21:30 小田	バーベル 45 20:00~20:45 小原					
22:00	2月ジム会員無料!!		2月ジム会員無料!!	骨盤体操 45 20:45~21:30 大友	バーベル 45 20:45~21:30 大友			

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)をおすすめします。
※現金又はコインの場合
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

- ☆ 2月は休まず営業致します。
- ★ 2月11日(土)建国記念の日は、短縮営業10:30~17:00までになります。



携帯でのアクセスは
こちらのQRコードで
カテゴリ【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・75分 500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。
500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	
POWER MIX	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よう！ 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。

