

	月	火	水	木	金	土	日	21(水・祝) 春分の日		
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		3/3・3/10 学園卒業式の為 13:00から 営業いたします			ジム会員 無料の日	
12:00	ストレッチポール+ 骨盤調整 45 大友	リトモス 45 11:30～12:15 柴田	ZUMBA 11:30～12:15 小原	週替わりレッスン 11:30～12:15 小原or大友		3/3・3/10 時間変更 13:30～	エアロ 60 11:30～12:30 柴田		ストレッチポール 45 11:30～12:15 大友	
13:00	3月ジム会員無料!					3/1・3/15・3/29 FULLBOX 小原			NEW MEGADANZ 45	
14:00	CLOSE 《学校授業》					3/8・3/22 バーベル 大友	FULLBOX 45 12:30～13:15 小原	週替わりレッスン 12:45～13:30 柴田or鈴木		
15:00	～15:30						ZUMBA 13:30～14:15 小原	3/4・3/11 ストレッチ ヨガ 柴田	3/18・3/25 ストレッチ ポール+ 骨盤調整 鈴木	バーベル 45 13:30～14:15 大友
16:00							3/3・3/10 時間変更 14:30～		FULLBOX 45 14:30～15:15 鈴木	
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1年～6年生 15:30～16:20 小田	バーベル 75 16:00～17:15 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					こども塾 キッズDANCE 小学5～6年生 16:30～17:20 小田		17:00閉館		
19:00				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	FULLBOX 45 19:00～19:45 小原	エアロ 60 WJ 19:00～20:00 柴田	ZUMBA 19:00～19:45 小田							
21:00	HIPHOP 50 20:00～20:50 小田	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				
22:00	ファンクショナル トレーニング 30 21:00～21:30 鈴木	ステップ 45 20:45～21:30 小田	FULLBOX 30 21:00～21:30 鈴木	骨盤体操 45 20:45～21:30 大友	バーベル 60 20:45～21:45 大友	要望が 多かった為 45分→60分 に変更				

お知らせ

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  
75/60/50/45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。

- ★ 3月3日(土)・10日(土)は学園卒業式の為13:00からの営業となります。  
レッスンは一時間遅れでFULLBOXが13:30スタートとなります。  
お間違えの無いよう宜しくお願い致します。
- ☆ 柴田真弓インストラクター 3月18日よりしばらくお休み致します。  
18日以降は掲示板にてご確認をお願い致します。
- ★ NEWダンスプログラムラディカルフィットネス MEGADANZ 導入!!



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

<b>エアロ</b>	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	
<b>イージーエアロ</b>	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	
<b>ステップ</b>	ステップ台を使った昇降エクササイズのクラス。 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	
<b>バーベル</b>	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	
<b>HIPHOP</b>	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	
<b>ストレッチヨガ</b>	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	
<b>バランスボール</b>	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	
<b>リトモス</b>	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	
<b>FULLBOX</b>	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。
500円	
<b>ZUMBA</b>	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	
<b>MEGADANZ</b>	世界中のあらゆるダンスをミックスしたダンス系エアロビクス！ 踊る楽しさとシェイプアップすることの喜びを体感してください。
500円	
<b>ピラティス</b>	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	
<b>骨盤体操</b>	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	
<b>ストレッチポール</b>	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。

<b>10～20分クラス</b>	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545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分	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。

