


2019年3月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 21日(木・祝日) | | |
|-------|---|---|---|---|-----------------------------------|--|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 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 バランスポール 45 10:30~11:15 大友 | プレス(呼吸)+ ピラティス 45 10:30~11:15 鈴木 | | 3/9(土) オホーツク 社会福祉 専門学校 卒業式の為 13:00~営業 | 3/3(日) 情報ビジネス 専門学校 卒業式の為 13:00~営業 | | ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪ | |
| 12:00 | ストレッチポール+ 骨盤調整 45 11:30~12:15 大友 | MEGADANZ 45 11:30~12:15 小原 | ZUMBA 11:30~12:15 小原 | バーベル 45 11:30~12:15 大友 | | 3/9 13:30~ | エアロ 60 11:30~12:30 小原 | 3/24 笠次由香 スペシャル レッスン JAZZ FUNK | ZUMBA 11:30~12:15 小田 | |
| 13:00 | CLOSE 《学校授業》 | | | | | | FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木 | 3/3 13:30~ | FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木 | |
| 14:00 | ~15:30 | | | | | | ZUMBA 13:30~14:15 小原 | 3/3・ 3/17 ストレッチ ポール+ 骨盤調整 | 3/10・ 3/31 ポール+ ピラティス | バーベル60 13:30~14:30 大友 |
| 15:00 | | | | | | | 3/9 14:30~ | 3/3 14:45~ | MEGADANZ45 14:45~15:30 小原 | |
| 16:00 | | | | | | | こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:30~16:20 小田 | | ストレッチポール 15:45~16:15 小原 | |
| 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 16:00~17:15 鈴木 | 17:00閉館 | |
| 18:00 | こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田 |  | | | | | | | | |
| 19:00 | FULLBOX45 19:00~19:45 小原 | STEP 45 19:00~19:45 小田 | ZUMBA 19:00~19:45 小田 | エアロ45J 18:45~19:30 小田 | | こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田 | チャレンジエアロ45 18:45~19:30 大友 | 19:00閉館 | | |
| 20:00 | HIPHOP 50 20:00~20:50 小田 | MEGADANZ45 20:00~20:45 小原 | バーベル 45 20:00~20:45 小原 | FULLBOX45 19:45~20:30 鈴木 | ZUMBA 19:45~20:30 小原 | MEGADANZ45 19:45~20:30 小原 | | | | |
| 21:00 | 3/25 笠次由香 スペシャル レッスン HIPHOP | バーベル 30 21:00~21:30 小原 | 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 | | | | | |
| 22:00 | | 3月ジム会員無料! | | 3月ジム会員無料! | | | | | | |

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 → 無料
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。

★ 3/3(日)北見情報ビジネス専門学校卒業式の為 13:00~営業開始
★ 3/9(土)オホーツク社会福祉専門学校卒業式の為 13:00~営業開始
※上記に伴いレッスンの時間も変更されておりますので、
お間違えの無いようご確認をお願い致します



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 | |
| チャレンジエアロ | かんたん・楽しい!!途中ジョギングが入ります。 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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。 |
| 500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 | |
| MEGADANZ | 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ピクス! 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 | |
| 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 | |
| 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さ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さいますのでご了承ください。

