２０21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
10:00	3月ジム会員無料!	3月ジム会員無料!	3月ジム会員無料!	3月ジム会員無料!	午後5時から営業いたします	～１０：３０開館～	
11:00	KAZE 10:30～11:15 鈴木	バーベル30 10:45～11:15 小原	バランスボール 10:30～11:15 大友	ストレッチポール＆姿勢調整 10:30～11:15 鈴木	3/4 代行 大友		
12:00	骨盤体操 11:30～12:15 大友	MEGADANZ 11:30～12:15 小原	ZUMBA 11:30～12:15 小原	バーベル45 11:30～12:15 大友			エアロ 60 11:30～12:30 小原
13:00	3月ジム会員無料!	CLOSE ≪学校授業≫ 新北海道スタイル導入施設 ～15:30				FULLBOX45 12:30～13:15 鈴木	週代わりレッスン 12:45～13:30 鈴木
14:00						STRONG NATION 13:30～14:15 大友	3/7・3/21 ストレッチポール＋骨盤調整 / 3/14・3/28・ポール＋ピラティス
15:00						ZUMBA 14:30～15:15 小原	
16:00		ZUMBA	RADICAL FITNESS MEGADANZ			こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:45～16:35 小田	バーベル80 16:00～17:20 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	FBT FULLBOX	STRONG			こども塾 キッズDANCE 小学5～6年生 16:45～17:35 小田	
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 中高生 DANCE 18:40～19:30 小田		
19:00	FULLBOX45 19:00～19:45 鈴木	STEP45 19:00～19:45 小田	ZUMBA 19:00～19:45 小田	エアロ45J 19:00～19:45 小田		MEGADANZ 19:00～19:45 小原	19：00閉館
20:00	HIPHOP60 20:00～21:00 小田	MEGADANZ 20:00～20:45 小原	STRONG NATION 20:00～20:45 大友	FULLBOX45 20:00～20:45 小原	ZUMBA 19:45～20:30 小原	KAZE 20:00～20:30 鈴木	
21:00		FULLBOX30 21:00～21:30 小原	バーベル30 21:00～21:30 小原	骨盤体操30 21:00～21:30 大友	バーベル60 20:45～21:45 大友	3月ジム会員無料!	
22:00		3月ジム会員無料	3月ジム会員無料!	3月ジム会員無料!			

おしらせ

★新型コロナウィルス拡大防止　FITフィットネス産業協会ガイドラインに則り感染防止対策を行なっております。

★スタジオレッスン　定員人数**20**名　とさせていただいております。
新型コロナウイルスの影響により予告なく内容を変更させていただく場合がございますのでご了承ください。

★**3/20（土）春分の日**
祝日ですが通常営業です。（10:30～22:00）

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）をおすすめします。
※現金又はコインの場合
　80/60/50/45分クラス　→　500円・シルバーコイン
　30分クラス　→　無料

レッスン会員
※月々6000円で全レッスン受講できます。
※月4000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。

レッスンのご案内

エアロ 45・60分　５００円	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。
ステップ ５００円	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。
バーベル 45・60・80分　５００円	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！
ＨＩＰＨＯＰ ５００円	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。
バランスボール ５００円	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。
ＦＵＬＬＢＯＸ ５００円	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。
ＺＵＭＢＡ ５００円	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。
ＭＥＧＡＤＡＮＺ ５００円	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。
ピラティス ５００円	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。
骨盤体操 ５００円	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。
ストレッチポール ５００円	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。
STRONG NASION ５００円	話題のファンクショナルトレーニングと格闘技のエッセンスが入り 楽しい音楽と調和した短時間で効果が得られる最新のワークアウトトレーニングです。
ＫＡＺＥ ５００円	筋膜の走行に沿って考えられた体操です。 アナトミートレインをベースに筋膜の走行に合わせたエクササイズを行うことにより、柔らかくきれいな筋膜を作ることができます。　ダイエットにも効果あります！！

30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ましょう！ 慣れてきたら４５分に挑戦！！

※ビジターの方は1レッスン右記の価格で受講できます。

45～80分	1500円
30分	700円
20分	400円

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/

■ 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。