

2021年7月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	22日(木・祝日)	23日(金・祝日)	
10:00	7月ジム会員無料! KAZE 10:30~11:15 鈴木	7月ジム会員無料! バーベル30 10:45~11:15 小原	7月ジム会員無料! バランスボール 10:30~11:15 大友	7月ジム会員無料! ストレッチボール &ピラティス 10:30~11:15 鈴木	午後 5 時 か ら 営 業 い た し ま す	~10:30開館~				
11:00	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	ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪	ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪	UNIVERSAL YOGA EARTH 11:30~12:15 小原	
12:00	7月ジム会員無料! CLOSE	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:00~13:45 小原	CLOSE	CLOSE		FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	STRONG NATION 12:30~13:15 大友	ZUMBA 12:30~13:15 小原	STRONG NATION 12:30~13:15 大友	ZUMBA 12:30~13:15 小原
13:00	【学園授業】 ~15:30	ひめトレ 14:00~14:45 鈴木 定員10名迄	【学園授業】	【学園授業】		STRONG NATION 13:30~14:15 大友	7/4・ 7/18 ストレッチ ボール+ ピラティス	7/11・ 7/25 UNIVERSAL YOGA EARTH	FULLBOX45 13:30~14:15 鈴木	バーベル60 13:30~14:30 大友
14:00	ユニバーサル・ヨガ・アース 《UNIVERSAL YOGA EARTH》 簡単なヨガと瞑想で 心と体を休めましょう♪♪ 初めての方も入りやすい レッスンです。 担当 鈴木・小原	NEW	NEW	NEW		ZUMBA 14:30~15:15 小原	UNIVERSAL YOGA EARTH 14:30~15:15 鈴木	リセットボディ 14:30~15:15 大友	リセットボディ 14:30~15:15 大友	
15:00	営業時間が一部変更になりました!! 火曜日 10:00~22:00 中休み無しでジム・スタジオ営業 いたします。	NEW	NEW	NEW		子ども塾 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閉館	17:00閉館	
16:00	子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田	RADICAL FITNESS MEGADANZ	STRONG	FULLBOX		子ども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田	MEGADANZ 19:00~19:45 小原	19:00閉館	19:00閉館	
17:00	FULLBOX45 19:00~19:45 小原	STEP45 19:00~19:45 小田	ZUMBA 19:00~19:45 小田	エアロ45J 19:00~19:45 小田		ZUMBA 19:45~20:30 小原	NEW 週代わり レッスン 20:00~20:30 鈴木	7月ジム会員無料!		
18:00	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 鈴木		バーベル60 20:45~21:45 大友	7/3・ 7/17・ 7/31 UNIVERSAL YOGA EARTH	7/10・ 7/24 KAZE		
19:00	7月ジム会員無料!	7月ジム会員無料!	7月ジム会員無料!	7月ジム会員無料!						
20:00										
21:00										
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

★新型コロナウイルス拡大防止 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 とさせていただきます。
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。

★営業時間の変更について。 火曜日 10:00~12:30・15:30~22:00

⇒ 10:00~22:00

通しての営業になります。

お知らせ

★『UNIVERSAL YOGA EARTH』『ひめトレ』等
新しいレッスン増設します！！

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。
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。
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・60・80分 500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。
500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。
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。
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
500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。
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！
500円	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	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。
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。
500円	体の凝りをほぐしていきましょう。
STRONG NATION	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
500円	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	筋膜の走行に沿って考えられた体操です。
500円	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	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！
無料	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。