

# 2022年11月 スタジオスケジュール

## 毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	3日(木・祝日) 文化の日	23日(水・祝日) 勤労感謝の日
10:00	11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	ストレッチボール &ピラティス 10:30~11:15 鈴木				ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪	ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪
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 小原			エアロ 60 11:30~12:30 小原	かんたんSTEP 11:00~11:45 泉	KAZE 11:30~12:15 鈴木
13:00	CLOSE	UNIVERSAL YOGA EARTH 12:30~13:15 小原	CLOSE	CLOSE		FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	週代わり レッスン 12:45~13:30 鈴木	エアロ45J 12:00~12:45 小田	STRONG NATION 12:30~13:15 大友
14:00	【学園授業】	やさしいエアロ 13:30~14:15 泉	【学園授業】	【学園授業】		STRONG NATION 13:30~14:15 大友	11/6・ 11/20 ストレッチ ボール+ ピラティス	バーベル45 13:00~13:45 大友	ZUMBA 13:30~14:15 小原
15:00	~15:30	骨盤体操 14:30~15:15 泉	~15:30	~15:30		ZUMBA 14:30~15:15 小原	11/13・ 11/27 UNIVERSAL AL YOGA EARTH	FULLBOX45 14:00~14:45 鈴木	FULLBOX45 14:30~15:15 鈴木
16:00		11/15 限定				こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田		MEGADANZ 15:00~15:45 小原	ひめトレ 15:30~16:00 鈴木 定員 10名迄
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4~6年生 16:45~17:35 小田	バーベル80 16:00~17:20 鈴木	17:00閉館	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	 RADICAL FITNESS MEGADANZ				ZUMBA			
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		こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 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	週代わり レッスン 20:00~20:30 鈴木	11月ジム会員無料!		
21:00		UNIVERSAL YOGA EARTH 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 小原	バーベル60 20:45~21:45 大友	11/5・ 11/19 UNIVERSAL YOGA EARTH	11/12・ 11/26 KAZE		
22:00	11月ジム会員無料!								

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

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。

11/2・  
11/9  
代行  
大友

### おしらせ

★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25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  
させていただきます場合がございますのでご了承ください。

# 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>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・60・80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>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>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	
<b>ピラティス</b>	コア（体幹）を意識し強くしなやかな体になります。 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。 体の凝りをほくしていきましょう。
500円	
<b>STRONG NATION</b>	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。
500円	
<b>KAZE</b>	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！！
500円	
<b>UNIVERSAL YOGA EARTH</b>	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。
500円	
<b>ひめトレ</b>	座ったまま行う簡単なエクササイズです。 日頃意識しにくい骨盤底筋群に刺激を与えることでキレイな背筋を取り戻します。 キレイな姿勢・お腹スッキリを目指しましょう
500円	

<b>30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45分に挑戦！！
無料	

※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。