

2022年4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	4月ジム会員無料! KAZE 10:30~11:15 鈴木	4月ジム会員無料! パーベル30 10:45~11:15 小原	4月ジム会員無料! バランスボール 10:30~11:15 大友	4月ジム会員無料! フットケア &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	パーベル45 11:30~12:15 大友			エアロ 60 11:30~12:30 小原	
12:00	4月ジム会員無料! CLOSE					FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	週代わり レッスン 12:45~13:30 鈴木	
13:00	【学園授業】 ~15:30	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30~14:15 小原	【学園授業】 ~15:30			STRONG NATION 13:30~14:15 大友	4/3・ 4/17 ストレッチ ポール+	4/10 4/24 UNIVERSAL YOGA EARTH
14:00		ひめトレ 14:30~15:15 鈴木 定員10名迄				ZUMBA 14:30~15:15 小原		
15:00		4/12 限定				こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田	パーベル80 16:00~17:20 鈴木	
16:00	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		
17:00	こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田							
18:00	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
19:00	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	4月ジム会員無料!
20:00		UNIVERSAL YOGA EARTH 21:00~21:30 小原	パーベル30 21:00~21:30 小原	骨盤体操30 21:00~21:30 小原	パーベル60 20:45~21:45 大友	4/2・4/16 UNIVERSAL YOGA EARTH	4/9・ 4/23 KAZE	
21:00		4月ジム会員無料!	4月ジム会員無料!	4月ジム会員無料!				
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

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を  
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ヶ月払いもごさいます。  
※トレーニングジムを利用の場合は10分200円となります

## お知らせ

★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  
させていただきます場合がございますのでご了承ください。

★4/29(金)・4/30(土)

マシンメンテナンスの為お休みとさせていただきます。

★GWスケジュール(5/3~5/5)

は別紙にてお知らせいたします。

# 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
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。
<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。
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。
<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。
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！
<b>HIPHOP</b>	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。
<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。
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。
<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
500円	音楽と融合させた楽しいエクササイズです。
<b>ZUMBA</b>	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。
	引き締まったボディラインを目指しましょう。
<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！
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。
<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。
500円	すべての動きはコア（体幹）から！！すべての方向けです。
<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。
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。
<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つた筋や関節の凝りを緩ませていきま
500円	す。体の凝りをほぐして
	いきましょう。
<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
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。
<b>KAZE</b>	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！！
<b>UNIVERSAL YOGA EARTH</b>	簡単なヨガと瞑想で心と体を休めましょう。
500円	初めての方も入りやすいレッスンです。
<b>ひめトレ</b>	座ったまま行う簡単なエクササイズです。
500円	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

<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！
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。