

2023年1月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	9日(月・祝日) 成人の日		
10:00	1月ジム会員無料!				午後 5 時 か ら 営 業 い た し ま す	~10:30開館~				
10:30~11:15	KAZE 鈴木	バーベル30 小原	バランスボール 泉	ストレッチポール &ピラティス 鈴木						
11:30~12:15	骨盤体操 鈴木	MEGADANZ 小原	ZUMBA 小原	バーベル45 小原			エアロ 60 11:30~12:30 小原	KAZE 11:45~12:15 鈴木		
13:00	CLOSE					FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	週代わり レッスン 12:45~13:30 鈴木	FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木		
14:00	【学園授業】 やさしいエアロ 13:30~14:15 泉	【学園授業】				ZUMBA 13:30~14:15 小原	1/8 1/22 ストレッチ ポール+ ピラティス	1/15・ 1/29 UNIVERSAL YOGA EARTH	チャレンジエアロ 13:30~14:15 TOKU	
15:00	骨盤体操 14:30~15:15 泉	~15:30						ZUMBA 14:30~15:15 小原		
16:00	1/17 限定					こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田	こども塾 キッズDANCE 小学4~6年生 16:45~17:35 小田	ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪		
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1年~6年生 17:40~18:30 小田	バーベル80 16:00~17:20 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						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	チャレンジエアロ TOKU 20:00~20:45	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	1月ジム会員無料!			
21:00		UNIVERSAL YOGA EARTH 21:00~21:30 小原	1/4 代行小原 MEGADANZ 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 TOKU	1/7・1/21 UNIVERSAL YOGA EARTH	1/14・ 1/28 KAZE			
22:00	1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。

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く場合がございますのでご了承ください

★大友 孝仁が12月をもって退職することになりました。
8年間お疲れさまでした!! ありがとう!!

★重要なお知らせ
2月・3月の2ヶ月間 レスミルズプログラム
ボディコンバット ボディアタック

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	
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・60・80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	
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。 体の凝りをほくしていきましょう。
500円	
チャレンジエアロ	曲に振り付けられた簡単なエアロピクスです。 ジョギングが入ります。
500円	
KAZE	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	
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。
500円	
ひめトレ	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	

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！ 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。