

2023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(金)  | 23日(木)                        |                            |  |                                |
|-------|--|---|-----------------------------------|---|----------------------------|---|-------------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------|--|--------------------------------|
| 10:00 |  |   |                                   |   | 午後5時から営業いたします              | 5日ZUMBA<br>長塚<br>12日エアロ<br>小田<br>19日ZUMBA<br>泉<br>26日COMBAT<br>TOKU |                                     | 文化の日   | 勤労感謝の日                        |                            |  |                                |
| 11:00 | KAZE<br>10:30～11:15<br>鈴木                            | バランスボール<br>10:30～11:15<br>泉   | 代謝UPストレッチ<br>10:30～11:15<br>泉     | ストレッチポール<br>&ピラティス<br>10:30～11:15<br>鈴木 |                            |   |                                     | 週代わりレッスン<br>11:30～12:15                      | バレトン<br>11:30～12:15<br>大浦     |                            |  |                                |
| 12:00 | 骨盤体操<br>11:30～12:15<br>鈴木                            | ZUMBA<br>11:30～12:15<br>泉   | バレトン<br>11:30～12:15<br>大浦         | パーペル45<br>11:30～12:15<br>鈴木             |                            |   |                                     |  |                               |                            |  |                                |
| 13:00 | <b>ジム利用できます</b><br>※スタッフ不在です<br><b>《学校授業 スタジオ使用》</b> |   |                                   |   |                            |   | FULLBOX45<br>12:30～13:15<br>鈴木      | ピラティス<br>12:30～13:15<br>鈴木                   | ZUMBA<br>12:30～13:15<br>長塚    | エアロ<br>12:30～13:15<br>小田   |  |                                |
| 14:00 |  |   |                                   |   |                            |   | ZUMBA<br>13:30～14:15<br>泉           | UNIVERSAL<br>YOGA EARTH<br>13:30～14:15<br>鈴木 | COMBAT<br>13:30～14:15<br>TOKU | ZUMBA<br>13:30～14:15<br>長塚 |  |                                |
| 15:00 |  |   |                                   |   |                            |   |                                     |  |                               |                            |  | FULLBOX45<br>14:30～15:15<br>鈴木 |
| 16:00 |  | <br><br><br><br><br> |                                   |   |                            | こども塾<br>キッズDANCE<br>小学1年～6年生<br>15:45～16:35<br>小田                   | バーペル80<br>16:00～17:20<br>鈴木         |  |                               |                            |  |                                |
| 17:00 | こども塾<br>リトルキッズDANCE<br>3歳～6歳<br>16:45～17:30<br>小田    |   |                                   |   |                            |   |                                     |  |                               |                            |  |                                |
| 18:00 | こども塾<br>キッズDANCE<br>小学1年～6年生<br>17:40～18:30<br>小田    |   |                                   |   |                            |   |                                     |  |                               |                            |  |                                |
| 19:00 |  |   |                                   |   |                            | こども塾<br>中高生<br>DANCE<br>18:40～19:30<br>小田                           | BODYCOMBAT60<br>19:30～20:30<br>TOKU | 19:00閉館                                      |                               |                            |  |                                |
| 20:00 | FULLBOX45<br>19:00～19:45<br>鈴木                       | STEP45<br>19:00～19:45<br>小田   | ZUMBA<br>19:00～19:45<br>小田        | エアロ45J<br>19:00～19:45<br>小田             |                            |   |                                     |  |                               |                            |  |                                |
| 21:00 | HIPHOP60<br>20:00～21:00<br>小田                        | ZUMBA<br>20:00～20:45<br>泉   | パーペル45<br>20:00～20:45<br>TOKU     | FULLBOX45<br>20:00～20:45<br>鈴木          |                            |   |                                     |  |                               |                            |  |                                |
| 22:00 |  | UNIVERSAL<br>YOGA EARTH<br>21:00～21:45<br>鈴木  | BODYCOMBAT<br>21:00～21:45<br>TOKU | 骨盤体操<br>21:00～21:45<br>鈴木               | ZUMBA<br>20:45～21:30<br>長塚 | 11/10日<br>代行<br>小田  |                                     |  |                               |                            |  |                                |

お知らせ

### 新システムについて

新システム導入ご協力ありがとうございます。  
 不備な点をお詫び申し上げます。  
 まだ、登録がお済でない方、手順が不明な方はスタッフまでどうぞ。  
 レッスン参加希望の方はスマホにて事前予約をお願い致します。  
 営業時間外は入退場はご利用できませんご了承ください。

### 予約ルール

予約数はお1人様1レッスンとさせていただきます、ご了承ください。  
 予約 予約キャンセルはレッスン前30分までとさせていただきます

予約、予約キャンセルはレッスン前30分前までとさせていただきます。

# 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<br>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。<br>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。<br>台の高さで強度を調節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。<br>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！   |
| HI PHOP               | ストリートダンス。<br>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。<br>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。                                     |
| FULL BOX              | 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<br>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<br>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。<br>引き締まったボディラインを目指しましょう。                    |
| 代謝UPストレッチ             | ストレッチをして体の代謝を上げていきましょう！！   |
| 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。<br>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。<br>腰痛でお悩みの方や、腰痛予防・改善にご参加ください。   |
| BODY COMBAT           | 世界一有名なスタジオプログラムここに見参！！<br>キックボクシング、空手、ムエタイ等様々な格闘技のエッセンスを取り入れた<br>ストレス解消にはもってこいのプログラムです。                |
| BODY ATTACK           | 音楽、スタジオの一体感を楽しみながら行うシンプルでハイインテンションなエクササイズです。<br>高強度のエアロビクスの動きでより体力をつけたいと思っている方に最適なプログラムです              |
| KAZE                  | 筋膜の走行に沿って考えられた体操です。<br>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、<br>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！！ |
| UNI VERSAL YOGA EARTH | 簡単なヨガと瞑想で心と体を休めましょう。<br>初めての方も入りやすいレッスンです。   |
| バレトン                  | フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ<br>筋力バランス・心肺機能・柔軟性の向上が期待できます。<br>裸足で行いますので足裏の感覚を目覚めさせます。                         |



- 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。