

2023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! NEW KAZE 10:30~11:15 鈴木	NEW MEGADANZ 10:30~11:15 小原	4月ジム会員無料! バランスボール 10:30~11:15 泉	4月ジム会員無料! ストレッチポール &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 鈴木	NEW UNIVERSAL YOGA EARTH 11:30~12:15 小原	ZUMBA 11:30~12:15 小原	バーベル45 11:30~12:15 小原		NEW UNIVERSAL YOGA EARTH 11:30~12:15 鈴木	エアロ 60 11:30~12:30 小原	
12:00	4月ジム会員無料!		4/12(水) 学園行事の為12:00 CJOSE ストレッチポール 10:15~30分 ZUMBA 11:00~45分 と変更となります。			FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	週代わり レッスン 12:45~13:30 鈴木	
13:00	CLOSE 《学校授業》 北海道スタイル導入施設 ~15:30					NEW ZUMBA 13:30~14:15 泉	4/2 4/16 ストレッチ ポール+ ピラティス UNIVERSAL YOGA EARTH	
14:00								
15:00								
16:00			LESMILLS THE ORIGINAL LESMILLS BODYATTACK LESMILLS BODYCOMBAT			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~中学生 16:45~17:35 小田	
17:00	こども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田	FB IFULLBOX					バーベル80 16:00~17:20 鈴木	
18:00	こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田	EARTH RADICAL FITNESS MEGADANZ	BODYCOMBAT 4/5-4/19 BODYATTACK 4/12-4/26			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	週代わり レスミルズ 20:00~20:45 TOKU	FULLBOX45 20:00~20:45 小原	ZUMBA 19:45~20:30 小原	NEW 週代わり レスミルズ 20:00~20:45 TOKU		
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 TOKU	4/1・4/15 BODY COMBAT 4/8・4/22 BODY ATTACK		
22:00	4月ジム会員無料!	4月ジム会員無料!	4月ジム会員無料!					

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。  
(指定曜日以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

★ボディコンバット・ボディアタック 導入決定!!  
レッスン表のご確認をお願い致します!!

★4月からの火曜日営業時変更のお知らせ  
10:00~22:00で営業しておりましたが、  
10:00~12:30・15:30~22:00 になります。

★4月29日(土)・4月30日(日) お休みです。  
★5月3日(水)~5月5日(金) GWスペシャルレッスン!!  
別スケジュールにてご確認ください。

# 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
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す。
500円	体の凝りをほぐして いきましょう。
<b>BODYCOMBAT</b>	世界一有名なスタジオプログラムここに見参！！
500円	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 ストレス解消にはもってこいのプログラムです。
<b>BODYATTACK</b>	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。
500円	高強度のエアロピ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
<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

※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。