

2023年5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	5月ジム会員無料!			5月ジム会員無料!	5月ジム会員無料!	~10:30開館~			
10:30~11:15	KAZE 鈴木	MEGADANZ 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	午後 5 時 か ら 営 業 い た し ま す				
11:30~12:15	骨盤体操 鈴木	UNIVAERSAL YOGA EARTH 小原	ZUMBA 小原	パーベル45 小原		UNIVAERSAL YOGA EARTH 鈴木	エアロ 60 小原		
12:30~13:15	5月ジム会員無料!			5/11・ 5/25 代行 鈴木		FULLBOX45 鈴木	週代わり レッスン 鈴木		
<p style="text-align: center;">CLOSE 《学校授業》</p> <p style="text-align: center; color: red;">北海道スタイル導入施設</p> <p style="text-align: right;">~15:30</p>						ZUMBA 泉	5/7 5/21 ストレッチ ポール+ ピラティス	5/14・ 5/28 UNIVERSAL YOGA EARTH	
						 <p style="text-align: center;">LESMILLS</p> <p style="text-align: center;">BODYCOMBAT 5/10.5/24</p> <p style="text-align: center;">BODYATTACK 5/17.5/31</p>		子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田	子ども塾 キッズDANCE 小学4~中学生 16:45~17:35 小田
16:00	子ども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田	子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田			ZUMBA	子ども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田			
17:00									
18:00									
19:00	FULLBOX45 鈴木	STEP45 小田	ZUMBA 小田	エアロ45J 小田		MEGADANZ 小原	19:00閉館		
20:00	HIPHOP60 小田	MEGADANZ 小原	週代わり レスミルズ TOKU	FULLBOX45 小原	ZUMBA 小原	週代わり レスミルズ TOKU			
21:00		UNIVERSAL YOGA EARTH 小原	パーベル30 小原	骨盤体操30 小原	パーベル60 TOKU	5/6・5/20 BODY COMBAT	5/13・5/27 BODY ATTACK		
22:00	5月ジム会員無料!			5月ジム会員無料!	5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。

おしらせ

★4月よりボディコンバット・ボディアタック 導入しました!!
レッスン表のご確認をお願い致します!!

★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!!
営業時間 10:30~17:00 短縮営業です。
5月6日(土)通常営業再開 10:30~22:00 です。

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
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。
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。
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。
バーベル	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！
HIPHOP	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。
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。
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。
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
500円	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
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。
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！
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。
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。
500円	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。
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。
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。
BODYCOMBAT	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。
BODYATTACK	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
500円	クスサイズです。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
KAZE	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！！
UNIVERSAL YOGA EARTH	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。
ひめトレ	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。