

2023年7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	7月ジム会員無料! NEW 7月ジム会員無料!	NEW 7月ジム会員無料!	7月ジム会員無料!	7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	リズムサーキット 泉	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	代謝UP ストレッチ 泉	NEW ZUMBA 泉	バーベル45 小原		UNIVERSAL YOGA EARTH 鈴木	エアロ60 小原
13:00	CLOSE 《学校授業》					FULLBOX45 鈴木	NEW ZUMBA 小原
14:00	~15:30					ZUMBA 泉	NEW UNIVERSAL YOGA EARTH 小原
16:00	ZUMBA FB IFIT LES MILLS THE ORIGINAL BODYATTACK BODYCOMBAT 7/5-7/19 BODYATTACK 7/12-6/26					こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田	バーベル80 小原
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				こども塾 キッズDANCE 小学4~中学生 16:45~17:35 小田	
18:00	RADICAL FITNESS MEGADANZ					こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田	
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 20:00~20:45 TOKU	FULLBOX45 鈴木		ZUMBA 小原	週代わり レスミルズ 20:00~20:45 TOKU
21:00	UNIVERSAL YOGA EARTH 小原		バーベル30 21:00~21:30 TOKU	骨盤体操30 21:00~21:30 鈴木	バーベル60 20:45~21:45 TOKU	7/1・7/15・7/29 BODY COMBAT	7/8・7/22 BODY ATTACK
22:00	7月ジム会員無料!		7月ジム会員無料!	7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

★7/17(月)海の日 休館日となります。

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 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。 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。
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！
H I P H O P	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。
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。
F U L L B O X	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。
Z U M B A	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。
M E G A D A N Z	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。
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。
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。
BODY COMBAT	世界一有名なスタジオプログラムここに見参！！ 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。
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。 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 筋膜の走行に沿って考えられた体操です。
K A Z E	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！！
UNI VERSAL 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。
リズムサーキット	簡単なステップの有酸素運動と自重トレーニングを交互に行う 脂肪燃焼に効果ありの30分です

※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	1000円
30分	700円
同日2本目以降	500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。