

2023年8月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	11日(金・祝日) 山の日	
10:00	8月ジム会員無料!				午後 5 時 か ら 営 業 い た し ま す	~10:30開館~			
11:00	KAZE 10:30~11:15 鈴木	リズムサーキット 10:45~11:15 泉	バランスボール 10:30~11:15 泉	ストレッチポール &ピラティス 10:30~11:15 鈴木					ジム会員 レッスン無料 DAY♪♪
12:00	骨盤体操 11:30~12:15 鈴木	代謝UP ストレッチ 11:30~12:15 泉	ZUMBA 11:30~12:15 泉	パーベル45 11:30~12:15 小原		UNIVAERSAL YOGA EARTH 11:30~12:15 鈴木	エアロ 60 11:30~12:30 小原		ZUMBA 11:30~12:15 小原
13:00	CLOSE 《学校授業》						FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	ZUMBA 12:45~13:30 小原	パーベル45 12:30~13:15 鈴木
14:00	8/29 代行 小原 10:30~メガダンス						ZUMBA 13:30~14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:45~14:15 小原	MEGADANZ 13:30~14:15 小原
15:00	8/29 代行 小原 ヨガアース								FULLBOX45 14:30~15:15 鈴木
16:00	8/30 代行 小原 ヨガアース						こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田	パーベル80 16:00~17:20 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	LESMILLS THE ORIGINAL LESMILLS BODYATTACK LESMILLS BODYCOMBAT				こども塾 キッズDANCE 小学4~中学生 16:45~17:35 小田			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	BODYCOMBAT 8/2・8/23 BODYATTACK 8/9・8/30		8/3 代行 鈴木		こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田			
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			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	週代わり レスミルズ 20:00~20:45 TOKU			
21:00	28日 笠次SP	UNIVERSAL YOGA EARTH 21:00~21:30 小原	パーベル30 21:00~21:30 TOKU	骨盤体操30 21:00~21:30 小原	パーベル60 20:45~21:45 TOKU	8/12・ 8/26・ BODY COMBAT	8/5・8/19 BODY ATTACK		
22:00	8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

★8/14(月)~8/16(水) 休館日となりますご了承ください。

8/28(月)京都より笠次由香先生来北!!
HIPHOP60→笠次スペシャルレッスンを行います。
レッスン会員会費内・ジム会員500円・ビジター1500円で受講できます。

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 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！
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。
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。
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。
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。
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。
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
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！！
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。
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。