

2023年9月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	18日(月・祝日)
10:00	9月ジム会員無料!				午後5時から営業いたします	~10:30閉館~		敬老の日
11:00	KAZE 10:30~11:15 鈴木	バランスボール 10:45~11:15 泉	代謝UPストレッチ 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	ZUMBA 11:30~12:15 泉	NEW バレトン 11:30~12:15 大浦	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》 ~15:30					FULLBOX45 12:30~13:15 鈴木	ZUMBA 12:45~13:30 小原	BODYCOMBAT 12:30~13:15 TOKU
14:00						ZUMBA 13:30~14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:45~14:15 小原	パーベル45 13:30~14:15 鈴木
15:00						9/2 代行 小原		FULLBOX45 14:30~15:15 鈴木
16:00						ZUMBA FB FULLBOX		LesMILLS THE ORIGINAL BODYATTACK LesMILLS BODYCOMBAT
17:00	こども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田	BODYCOMBAT 9/6・9/20 BODYATTACK 9/13・9/27		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	RADICAL MEGADANZ		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	
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		ZUMBA 19:45~20:30 小原	週代わり レスミルズ 20:00~20:45 TOKU	
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				
21:00		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	9/9・9/23 BODY COMBAT	9/2・9/16 9/30 BODY ATTACK	
22:00	9月ジム会員無料!				9/1・9/29 代行 小原	9/2 変更 FULLBOX45 小原		

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

★10/1(日) 栗原学園学園祭の為休館日となりますご了承ください。

# 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ビクス！ 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 筋膜の走行に沿って考えられた体操です。
KAZE	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
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ 筋力バランス・心肺機能・柔軟性の向上が期待できます。 裸足で行いますので足裏の感覚を目覚めさせます。

※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。