

2024年10月～

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	14日(月)	
10:00					午後 5 時から 営業 いた しま す	10/6 ZUMBA 長塚 10/13 エアロ 小田 10/20 ジャズダンス 大浦 10/27 LESMILLS DANCE YUKARI		スポーツの日	
11:00	KAZE 10:30～11:15 鈴木	バランスボール 10:30～11:15 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					
12:00	骨盤体操 11:30～12:15 鈴木	ZUMBA 11:30～12:15 泉	週代わりレッスン 11:30～12:15 大浦	BODY PUMP 11:30～12:15 鈴木			週代わりレッスン 11:30～12:15		
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>NEW 簡単ジャズダンス 10/2,10/16,10/30 ゆるゆるパレトソールシンセシス 10/9,10/23</p> </div>					FULLBOX45 12:30～13:15 鈴木	ピラティス 12:30～13:15 鈴木		ZUMBA toning 12:30～13:15 長塚
14:00	<p style="color: red; font-size: 24px; text-align: center;">ジム利用できます</p> <p style="color: red; text-align: center;">※スタッフ不在です</p> <p style="font-size: 20px; text-align: center;">《学校授業 スタジオ使用》</p>					ZUMBA 13:30～14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30～14:15 鈴木		ZUMBA 13:30～14:15 泉
15:00						BODYPUMP60 14:40～15:40 鈴木	代謝UPストレッチ 14:30～15:15 泉		
16:00						10分HIIT(ヒット) トレーニング			
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>こども塾 キッズDANCE 3歳～6歳 16:45～17:30 小田</p> </div>	 	   		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:45～16:35 小田</p> </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>基礎代謝を上げ その効果は3日続 くといわれていま す</p> </div>	17:00閉館	
18:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 17:40～18:30 小田</p> </div>	  		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>こども塾 中高生 DANCE 18:40～19:30 小田</p> </div>	LESMILLS DANCE 18:30～19:15 YUKARI				
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			19:00閉館		
20:00	HIPHOP60 20:00～21:00 小田	LESMILLS DANCE 20:00～20:45 YUKARI	BODYCOMBAT 20:00～20:45 TOKU	FULLBOX45 20:00～20:45 鈴木	BODYPUMP 19:45～20:30 TOKU	BODYCOMBAT60 19:30～20:30 TOKU			
21:00		UNIVERSAL YOGA EARTH 21:00～21:45 鈴木	BODYPUMP 21:00～21:45 鈴木	骨盤体操 21:00～21:45 鈴木	ZUMBA 20:45～21:30 長塚				
22:00	お知らせ					10/25 小田 代行			

・10月は休みなく営業いたします

お願い

退会・コース変更等は、**前月10日まで**にお手続きください。
日付が過ぎてしまうと、返金等致しかねますのでご了承ください。
現金支払いの方は、前月20日まで納入をお願いいたします。

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。
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。
代謝UPストレッチ	ストレッチをして体の代謝を上げていきましょう！！
ピラティス	コア（体幹）を意識し強くしなやかな体にします。 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
BODY PUMP	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！
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、
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。
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。
LESSM LS DANCE	革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセ ンスを採用し、現代人のニーズを満たすプログラムです！

- 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。