

# 2024年11月～ スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	4日(月)	23日(土)			
10:00					午後 <b>5</b> 時から営業いたします	11/3 ZUMBA 小田		振替休日	勤労感謝の日			
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		11/10 LESMILLS DANCE YUKARI						
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;">                     簡単ジャズダンス 11/13,11/27 ゆるゆるパレトソールシンセシス 11/6, 11/20                 </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	LESMILLS DANCE 12:30~13:15 YUKARI		
14:00	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">ジム利用できます</h2> <p style="color: red;">※スタッフ不在です</p> <h3>《学校授業 スタジオ使用》</h3> </div>						ZUMBA 13:30~14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30~14:15 鈴木	ZUMBA 13:30~14:15 泉	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	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="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;">                     こども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田                 </div>	 	  	  			<div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;">                     こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:45~16:35 小田                 </div>					
18:00	<div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;">                     こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田                 </div>	 11/11 BODYCOMBAT TOKU	 			<div style="background-color: #FFC0CB; padding: 5px;">                     こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田                 </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	おしらせ					11/29 代行 小田						

11/4 (月) 振替休日  
11/23 (土) 勤労感謝の日 短縮営業 10:00~17:00 となります。

**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
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。 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。
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。アノ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。
ゆるゆるパレトン ソールシンセシス	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。
LESSMILS 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！
ジャズダンス	簡単な振り付けでダンスの世界を楽しみましょう！

- 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。