

# 2024年2月～ スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	12日(月・祝)	23日(金・祝)			
10:00				2/15泉代行			2/4 ZUMBA 長塚 2/11 エアロ 小田 2/18 エアロ 小田 2/25 ZUMBA 泉	振替休日	天皇誕生日			
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	午後 5 時 か ら 営 業 い た し ま す	2/25 泉代行 ストレッチポ ールピラティス	2/10 BODYCOMBAT TOKU代行	週代わりレッスン 11:30～12:15	BODYCOMBAT 11:30～12:15 TOKU	バレトツールシンセシス 11:30～12:15 大浦		
12:00	骨盤体操 11:30～12:15 鈴木	ZUMBA 11:30～12:15 泉	バレトツールシンセシス 11:30～12:15 大浦	パーペル45 11:30～12:15 鈴木		2/10 BODYCOMBAT TOKU代行				スペシャル ZUMBA toning 12:30～13:15 長塚		
13:00	<p style="color: red; font-size: 2em; 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="text-align: center;">《学校授業 スタジオ使用》</p>						FULLBOX45 12:30～13:15 鈴木	ピラティス 12:30～13:15 鈴木	ZUMBA 12:30～13:15 泉	ZUMBA toning 12:30～13:15 長塚		
14:00							ZUMBA 13:30～14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30～14:15 鈴木	バレトツールシンセシス 13:30～14:15 大浦	BODYCOMBAT 13:30～14:15 TOKU		
15:00												2/25 ヨガ 泉代行
16:00		ZUMBA	LES MILLS THE ORIGINAL LESMILLS BODYATTACK			こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:45～16:35 小田	パーペル80 16:00～17:20 鈴木					
17:00	こども塾 キッズDANCE 3歳～6歳 16:45～17:30 小田	FULLBOX				こども塾 キッズDANCE 小学4～中学生 16:45～17:35 小田						
18:00	こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 17:40～18:30 小田	EARTH										
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	こども塾 中高生 DANCE 18:40～19:30 小田	BODYCOMBAT80 19:30～20:30 TOKU	19:00閉館					
20:00	HIPHOP60 20:00～21:00 小田	ZUMBA 20:00～20:45 泉	パーペル45 20:00～20:45 TOKU	FULLBOX45 20:00～20:45 鈴木	パーペル45 19:45～20:30 TOKU							
21:00		UNIVERSAL YOGA EARTH 21:00～21:45 鈴木	BODYCOMBAT 21:00～21:45 TOKU	骨盤体操 21:00～21:45 鈴木	ZUMBA 20:45～21:30 長塚	2/16 小田代行						
22:00												

お知らせ

2/14  
2/28  
BODY  
ATTACK

### 新システムについて

新システム導入ご協力ありがとうございます。  
不備な点をお詫び申し上げます。  
まだ、登録がお済でない方、手順が不明な方はスタッフまでどうぞ。  
レッスン参加希望の方はスマホにて事前予約をお願い致します。  
営業時間外は入退場はご利用できませんご了承ください。

### 予約ルール

予約数はお1名様1レッスンとさせていただきます、ご了承ください。  
予約、予約キャンセルはレッスン前30分前までとさせていただきます。

予約、キャンセルはレッスンの前日の午後12時までにお願いします。  
レッスンは始まり次第のレッスン予約が可能となります。

# 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	ステップ台を使う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！
HI PHOP	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。
FULL BOX	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ラム 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。
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。



- 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。