

# 2024年3月～ スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	20日(水)				
10:00					午後 <b>5</b> 時から 営業 いた し ま す		3/3 パレトン 大浦 3/10 ZUMBA 長塚 3/17 簡単ステップ 小田 3/24 エアロ 小田 3/31 ZUMBA	20日(水) 春分の日				
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	ストレッチボール &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	パレトソールシンセシス 11:30～12:15 大浦	バーベル45 11:30～12:15 鈴木				週代わりレッスン 11:30～12:15	バーベル45 11:30～12:15 TOKU			
13:00	<div style="text-align: center;"> <p><b>ジム利用できます</b></p> <p>※スタッフ不在です</p> <p>《学校授業 スタジオ使用》</p> </div>						FULLBOX45 12:30～13:15 鈴木	ピラティス 12:30～13:15 鈴木	BODYCOMBAT 12:30～13:15 TOKU			
14:00							ZUMBA 13:30～14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30～14:15 鈴木			スペシャル ZUMBA toning 13:30～14:15 長塚	
15:00											バーベル80 14:40～16:00 鈴木	ZUMBA toning とはズンパと筋 トレを融合した 楽しいクラスで す。 ツールを使う為、 13名限定とな ります。 560gのスティ ック
16:00										こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:45～16:35 小田		
17:00	こども塾 リトルキッズDANCE 3歳～6歳 16:45～17:30 小田						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											
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	BODYCOMBAT60 19:30～20:30 TOKU	19:00閉館				
20:00	HIPHOP60 20:00～21:00 小田	ZUMBA 20:00～20:45 泉	バーベル45 20:00～20:45 TOKU	FULLBOX45 20:00～20:45 鈴木	バーベル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		3/29 代行 小田					
22:00												

お知らせ

3/13  
3/27  
BODY  
ATTACK

## 営業日程について

3/9(土)は学園卒業式の為、12:00～の営業となります。

## 予約ルール

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。  
 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開始30分前までとさせていただきます。  
 レッスンが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！
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。
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
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、
UNI VERSAL 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。