

2024年4月～ スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	29日(月)	
10:00					午後 5 時から 営業 いた しま す		4/7 パレトン 大浦 4/14 BODYCOMBAT TOKU 4/21 エアロ 小田 4/28 ZUMBA 泉	昭和の日	
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					スペシャル
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	ZUMBA toning 11:30～12:15 長塚
13:00	ジム利用できます ※スタッフ不在です 《学校授業 スタジオ使用》						FULLBOX45 12:30～13:15 鈴木	ピラティス 12:30～13:15 鈴木	ZUMBA 12:30～13:15 泉
14:00							ZUMBA 13:30～14:15 泉	UNIVERSAL YOGA EARTH 13:30～14:15 鈴木	代謝UPストレッチ 13:30～14:15 泉
15:00	ジム利用できます ※スタッフ不在です 《学校授業 スタジオ使用》						バーベル80 14:40～16:00 鈴木	ZUMBA toningと はズンバと筋トレ 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 は貸出します。	
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	ZUMBA FB	LES MILLS THE ORIGINAL LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYCOMBAT		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	YOGA 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	BODYCOMBAT60 19:30～20:30 TOKU	19:00閉館		
20:00	HIPHOP60 20:00～21:00 小田	BODYATTACK 20:00～20:45 TOKU	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				
22:00	おしらせ								

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人様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次のレッスン予約が可能となります。
 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。

GWスペシャルレッスン(5/3～5/5)は、後日別紙にてお知らせ致します。

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。
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！
H I P H O P	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。
F U L L B O X	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。
Z U M B A	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
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
K A Z E	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。