2025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	13日(月)
10:00					午後5時から営業いたします			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	ZUMBAtoning 11:30～12:15 長塚
13:00						BODYCOMBAT 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							BODYPUMP60 14:40～15:40 鈴木	
16:00						こども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:45～16:35 小田	10分HIIT(ヒット)トレーニング	
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				こども塾 中高生 DANCE 18:40～19:30 小田	週代わりレッスン 18:30～19:15 YUKARI	19：00閉館	
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		週代わりレッスン 19:30～20:15		
20:00	HIPHOP60 20:00～21:00 小田	LESMILLSDANCE 20:00～20:45 YUKARI	BODYJAM 20:00～20:45 YUKARI	BODYCOMBAT 20:00～20:45 鈴木	BODYPUMP 19:45～20:30 鈴木			
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	週代わりレッスン 20:45～			
22:00								

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≫

代行
10/1　ZUMBA
泉

10/8　簡単ジャズダンス
10/15　ゆるゆるバレトンソールシンセシス
10/22　簡単ジャズダンス
10/29　ゆるゆるバレトンソールシンセシス

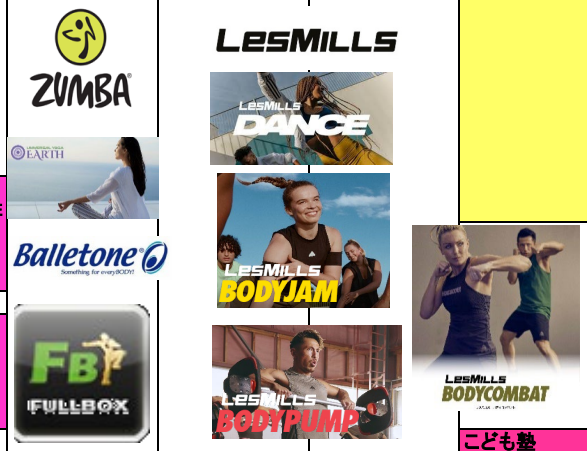
10/5　BODYJAM
YUKARI
10/12　ZUMBA
長塚
10/19　ジャズダンス
大浦
10/26　ベリーダンス
菅原

10/4　LESMILLSDANCE
10/11　休講
10/18　BODYJAM
10/25　LESMILLSDANCE

10/4　ZUMBA
長塚
10/11　休講
10/18　パワーヨガ
大浦
10/25　パワーヨガ
大浦

10/3　ZUMBA
小田
10/10　BODYJAM60
YUKARI
10/17　ZUMBA
小田
10/24　BODYJAM60
YUKARI
10/31　BODYJAM60
YUKARI

10/7
ストレッチヨガ
大浦



お　し　ら　せ

10月11日(土)　栗原学園行事のため、15:30～休講 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

エアロビクス系	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。
	ＳＴＥＰ	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。
格闘系	BODY COMBAT	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。
	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。
ダンス系	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。
	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。
	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！
	LESMILLS 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！
	BODY JAM	ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど、様々な音楽ジャンル、カルチャー、 そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者でも 楽しくチャレンジできるように覚えやすい振り付けを採用しています。
	ベリーダンス	エジプトの伝統的なダンスです。 フィットネス向けにアレンジされているのでお気軽にご参加ください！
パワー系	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！
調整系	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。
	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。
	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 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。
	パワーヨガ	伝統的なヨガのポーズを「ダイナミック」に行う心身の強化を目指すスタイル 「体幹」を鍛えるのに適しカロリー消費が高いためダイエット効果も期待できます

- 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。