



7月

日曜・祝日 スタジオバラエティ

	13:30 ~	14:30 ~	15:30 ~
7日	ストレッチヨガ ヨガの呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ 〔山谷〕 	Rm RITMOS [®] 曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます♪ 〔山谷〕	骨盤ストレッチ 骨盤まわりの筋肉を整えていきます♪ 〔岸田〕 
14日	13:30 ~ 14:00 はじめてボクササイズ(30分) ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! 〔山根〕	14:15 ~ 15:00 DANCEスタイル スノーマンの「タペストリー」を振付ます♪ 〔山谷〕	15:15 ~ 16:00 ステップ1 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔中原〕
15日 (祝) 月曜日	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう 〔村山〕	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回の動きでシェイプアップ♪ 〔中原〕	フレイシングヨーガ ヨガのポーズと呼吸で体を整えていきますよ♪ 〔西浦〕 
21日	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔長谷〕	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう 〔ASAMI〕	OXIGENO [®] RADICAL FITNESS 音楽と動きの連動であなたの心と体をリセット♪ 〔田中さ〕 
28日	ZUMBA [®] 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス 〔中原〕	リフレッシュヨガ 基本のヨガポーズにストレッチ要素を加えてリフレッシュ♪ 初心者の方にもオススメです 〔中原〕 

 は初めての方にも受けて
いただきやすいクラスです

 は裸足で受けて
いただくクラスです

※全てのレッスンは web予約対象です

7月 月曜・土曜 スタジオバラエティ

月曜日 14:15~15:00 (45分)

1日	8日	15日	22日	29日
はじめてのダンス ダンスの基礎から短い振りまで行います。ゆっくり進めますのでお気軽にご参加下さい 〔国森〕	エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです 〔中原〕	祝日 祝日スタジオバラエティにてご確認ください	エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです 〔中原〕	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回や、肩の動きを使いシェイプアップしていきます 〔中原〕

土曜日 12:15~13:00 (45分)

6日	13日	20日	27日
エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです 〔山谷〕	エアロ3 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです 〔山谷〕	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔ASAMI〕	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔山谷〕



7月15日(月)プール祝日レッスン

マスターズアスリート

10:00~11:00(60分)

担当:田中かこコーチ

8月

日曜・祝日 スタジオバラエティ

13:30 ~ 14:15

14:30 ~ 15:15

15:30 ~ 16:15

4日


ステップ1

基本のステップで台の昇降運動を行います
〔中原〕



世界各国で大人気のダンスプログラム!
〔村山〕

フレイシングヨーガ

ヨガのポーズと呼吸で体を整えていきますよ!
〔西浦〕 

11日


ステップ1

基本のステップで台の昇降運動を行います
〔岡森〕

エアロ3

慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス
〔中原〕

リフレッシュヨガ

基本のヨガポーズにストレッチ要素を加えてリフレッシュ!
初心者の方にもおすすめです
〔中原〕 

12日
(祝)
月曜日

13:45 ~ 14:15

スロートレーニング(30分)

動作をゆっくりと自体重で筋トレを行います
〔濱田〕



曲ごとに違うジャンルのダンスが楽しめます!
〔中原〕

ステップ2

台に慣れてきた方におすすめの中級クラス!
〔ASAMI〕

18日

DANCEスタイル

スノーマンの「タペストリー」を振付ます!
〔山谷〕


14:30 ~ 15:00

はじめてボクササイズ(30分)

ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散!
〔山根〕


15:15 ~ 16:00

骨盤ストレッチ

骨盤まわりの筋肉を整えていきますよ!
〔岸田〕 

25日

ストレッチヨガ


ヨガの呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ
〔山谷〕 


ステップ2

台に慣れてきた方におすすめの中級クラス!
〔山谷〕

エアロ2

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう
〔村山〕

 は初めての方にも受けて
いただきやすいクラスです

 は裸足で受けて
いただくクラスです

※全てのレッスンは web予約対象です

8月 月曜・土曜 スタジオバラエティ

月曜日 14:15~15:00 (45分)

5日	12日	19日	26日
エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです (中原)	祝日 祝日スタジオバラエティ にてご確認ください	はじめてのラテン ラテン独特の骨盤旋回や、肩の動き を使いシェイプアップしていきます (中原)	はじめてのダンス ダンスの基礎から短い振付まで 行います。ゆっくり進めますので お気軽にご参加下さい (国森)

土曜日 12:15~13:00 (45分)

3日	10日	17日	24日	31日
ステップ1 基本のステップで台の 昇降運動を行います (山谷)	ステップ1 基本のステップで台の 昇降運動を行います (ASAMI)	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです (山谷)	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです (山谷)	エアロ3 慣れてきた方にオススメの 中級エアロビクスです (山谷)

全てのレッスンはweb予約対象です