






9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
1日	 ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕	ステップ1 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔村山〕	フレイシングヨーガ ヨーガのポーズと呼吸で体を整えていきますよ! 〔西浦〕 
8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〕	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〕	<u>15:30~16:00</u> 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〕
15日	ストレッチヨガ ヨー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〕	BODY × BODY 色々なアイテムを使って筋トレしていきます! 〔岸田〕
16日 (祝) 月曜日	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔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〕 
22日	<u>13:45~14:15</u> エアロ1(30分) エアロビクス初級クラス! 初心者大歓迎♪ 〔山根〕	ポルドフラ バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです♪ 〔ASAMI〕 	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス 〔岡森〕
23日 (祝) 月曜日	イベントレッスン開催 バラエティレッスンはお休みいたします	<u>15:00~15:45</u> 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〕 	<u>16:00~16:30</u> 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〕
29日	サーキットエアロ エアロビクスと筋トレを交互に行います! 〔山谷〕	<u>14:30~15:00</u> 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〕	<u>15:15~16:00</u> OXIGENO® 音楽と動きの連動であなただの心と体をリセット! 〔田中さ〕 

 は初めての方にも受けやすいクラスです

 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

# 9月 月曜・土曜 スタジオバラエティ

## 月曜日 14:15~15:00 (45分)

<b>2日</b>	<b>9日</b>	<b>16日</b>	<b>23日</b>	<b>30日</b>
<b>はじめてのダンス</b> 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)	<b>はじめてのラテン</b> 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)	<b>祝日</b> 祝日スタジオバラエティにてご確認ください	<b>祝日</b> 祝日スタジオバラエティにてご確認ください	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです (中原)

## 土曜日 12:15~13:00 (45分)

<b>7日</b>	<b>14日</b>	<b>21日</b>	<b>28日</b>
<b>ステップ1</b> 基本のステップで台の昇降運動を行います (山谷)	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです (山谷)	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方にオススメの中級エアロビクスです (山谷)	<b>エアロ3</b> 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

9月



# プール祝日レッスンのお知らせ

16日  
(月・祝)

12:15~13:00

「泳いで! GoGo」

担当 ほうさかコーチ

13:00~13:30

「アクアウォーク」

担当 はまだコーチ

23日  
(月・祝)

12:15~13:00


「泳いでGoGo!」


担当 ほうさかコーチ

# 10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
<b>6日</b>	<u>13:45~14:15</u> <b>ボクササイズ(30分)</b> ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! 〔山根〕	<b>エアロ2</b> 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょ 〔村山〕	<b>ステップ2</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔岡森〕
<b>13日</b>	<b>ストレッチヨガ</b> ヨガの呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ 〔山谷〕 	<b>ラテンエアロ</b> エアロビクスの動きを徐々にラテン風に♪ 〔山谷〕	<u>15:30~16:00</u> <b>エアロ2(30分)</b> 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょ 〔西浦〕
<b>14日</b> <b>(祝)</b> <b>月曜日</b>	<u>13:45~14:15</u> <b>スロートレーニング(30分)</b> 動作をゆっくりと自体重で筋トレを行います 〔濱田〕	<b>はじめてのラテン</b> ラテン独特の回旋運動や肩の動きを 使いシェイプアップしていきます! 〔中原〕	<b>骨盤ストレッチ</b> 骨盤周りの筋肉を整えていきます♪ 〔岸田〕 
<b>20日</b>	 世界各国で大人気のダンスプログラム! 〔村山〕	<b>ステップ2</b> 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! 〔長谷〕	 音楽と動きの連動でおなたの心と体をリセット♪ 〔田中さ〕 
<b>27日</b>	<b>ステップ1</b> 基本のステップで台の昇降運動を行います 〔ASAMI〕	<b>エアロ3</b> 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス 〔中原〕	<b>リフレッシュヨガ</b> 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