



# 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
6日	<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〕
13日	<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〕
14日 (祝) 月曜日	<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〕 
20日	 <b>ZUMBA®</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〕	 <b>OXIGENO®</b> 音楽と動きの連動でお好みの心と体を(セッ) 〔田中さ〕 
27日	<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 〔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

フール祝日レッスンのお知らせ

10月14日(月祝) 13:45~14:30

マスタースアスリート

~トリックオアトリート~

タントウ ホウサカ コーチ

