


11月

日曜・祝日 スタジオバラエティ

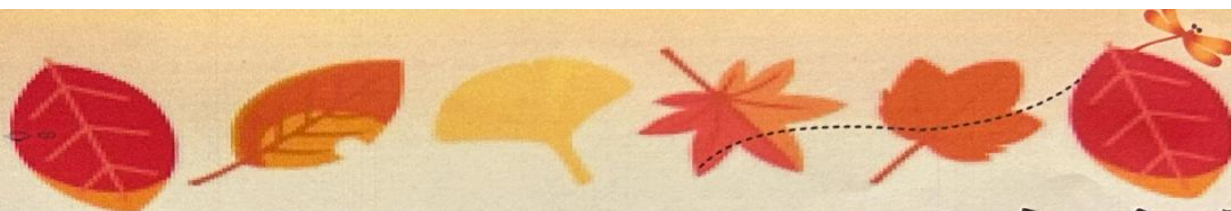
	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 15:15	15:30 ~ 16:15
3日	 ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム! [村山]	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス [中原]	リフレッシュヨガ 基本のヨガポーズにストレッチ要素を加えてリフレッシュ! 初心者の方にもおすすめです [中原]  
4日 (祝) 月曜日	13:00~14:15 イベント実施 詳細は別紙にてご確認ください	ステップ1 基本のステップで各の昇降運動を行います [中原]	BODY&ストレッチ 筋力トレーニングとストレッチを行います [ASAMI]  
10日	13:45~14:15 ボクササイズ(30分) ボクシングの動きで脂肪燃焼ストレス発散! [山根]	ステップ1 基本のステップで各の昇降運動を行います [村山]	OXIGENO® 音楽と動きの連動でおなたの心と体をリセット! [田中さ] 
17日	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]	はじめてのラテン ワンステップの基礎理論や舞の動きを 楽しく習得していきます! [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]  
23日 (祝) 土曜日	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]  	ダンスエアロ かんたんなオリジナルの振りをつけていきます! [山谷]	15:30~16:00 スロートレーニング(30分) 動作をゆっくりと自体重で筋力トレーニングを行います [湊田]
24日	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう [山谷]	ステップ2 各に慣れてきた方におすすめの中級クラス! [長谷]	ステップアップヨガ 普段のヨガに難しいポーズを加えながら ステップアップしていきます! [西満]  

 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

11月



プール祝日レッスンのお知らせ

11月23日(土) 10:00~10:45

マスターズアスリート



担当 ほうさかコーチ



12月

日曜 スタジオバラエティ

	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 15:15	15:30 ~ 16:15
1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間クラス！ 〔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〕
8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間エアロビクス 〔長谷〕	15:30~16:00 ボクササイズ(30分) ボクシングの動きで筋肉燃焼ストレス発散！ 〔山根〕
15日	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〕  	はじめてのラテン ラテン独特の燃焼運動や踊りの動きを 体験シェイプアップしていきます！ 〔中原〕	15:30~16:00 スロートレーニング(30分) 動作をゆっくりと自体重で筋力トレーニング 〔濱田〕
22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〕	14:45~15:30 サーキットエアロ 筋力とエアロビクスで効率よくシェイプアップ！ 〔山谷〕	15:45~16:30 ステップアップヨガ 普段のヨガに新しいポーズを交えながら ステップアップしていきましょう！ 〔西浦〕  
29日	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中間クラス！ 〔ASAMI〕	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中間エアロビクス 〔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〕   ※全てのレッスンは Web予約対象です

 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