

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	 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胃の動きを 体い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) 動作をゆっくりに自体重で脂肪しを行います (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す！ (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) 

 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