

# 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	<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>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！ 〔山谷〕	<b>エアロ2</b> 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〕	<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 〔長谷〕	<del>15:30~16:00</del> <b>ボクササイズ(30分)</b> ボクシングの動きで筋力燃焼ストレス発散！ 〔山根〕
15日	<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！ 初心者の方にもおすすめです 〔中原〕  	<b>はじめてのラテン</b> ラテン独特の燃焼運動や肩の動きを 使いシェイプアップしていきます！ 〔中原〕	<del>15:30~16:00</del> <b>スロートレーニング(30分)</b> 動作をゆっくりに自体重で筋力トレーニング 〔濱田〕
22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 〔山谷〕	<del>14:45~15:30</del> <b>サーキットエアロ</b> 筋力とエアロビクスで効率よくシェイプアップ！ 〔山谷〕	<del>15:45~16:30</del> <b>ステップアップヨガ</b> 普段のヨガに難しき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	<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！ 〔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

# 1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

5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

(ASAMI)

## Rmx RITMOS®

2025年は新曲で隔り始め♪

(中原)

## 17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17フレッシュ♪  
初心者の方にもオススメです

(中原)



12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)



## エア03

慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス

(山谷)

15:30 ~ 16:00

## 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)

13日

(祝)  
月曜日

## はじめてのダンス

ダンスの基礎から、かんたんな振付まで行います♪  
ゆっくり進めますので、お気軽にご参加ください!

(国森)

## 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)

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トレを行います

(濱田)

19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2

台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交ぜながら  
ステップアップしていきましょう♪

(西浦)



26日

## エア02

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょ♪

(岡森)

## エア03

慣れてきた方におすすめの中級エアロビクス

(中原)

## 17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17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