

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〕

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〕



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〕



エアロ3

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、かんたん振り付けまで行います♪
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分で筋トレを行います
〔濱田〕

19日



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

音階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

エアロ2

基本の動きで気持ちよく汗をかきましょ♪
〔岡森〕

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〕



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
1月13日(月祝) 12:00~13:00

あけまして
おめでとう!

泳いでGoGo!

担当 たなかかな ユーキ

