

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


2月

日曜・祝日 スタジオバラエティ

※11日の祝日は火曜日のため定休日です

	13:30 ~ 14:15	14:30 ~ 15:15	15:30 ~ 16:15
2日	 ZUMBA® 世界各国で大人気のダンスプログラム! [村山]	骨盤ストレッチ 骨盤まわりの筋肉をととのえていきます♪ [岸田]  	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]
9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 [岡森]	エアロ3 慣れてきた方におすすめの中級エアロピクス [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]  
16日	<u>13:45 ~ 14:15</u> 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]	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]	ステップ2 台に慣れてきた方におすすめの中級クラス! [ASAMI]
23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ピクス [山谷]	<u>15:30 ~ 16:00</u> LES MILLS THRIVE ® (30分) 音楽に合わせて行う筋トレレコリオレッスン! [濱田] 
24日 (祝) 月曜日	FB FULL BOX ® エキサイティングな格闘技エクササイズ! [岡森]	はじめてのラテン 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]	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