

# 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



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〕



16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〕

## 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ビクス

〔山谷〕

15:30 ~ 16:00

## LES MILLS THRIVE (30分)

音楽に合わせて行う筋トレレコリレッスン!

〔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

# 3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
<b>2日</b>	<b>BODY×BODY</b> 固して効果よく全身を引き締めます！ [岸田]	<b>Rmx RITMOS MIX</b> <sup>®</sup> バックナンバー5曲入れての8曲でのダンスを行います！ [中原]	<b>やさしいヨガ</b> 座位ポーズを中心に深呼吸や骨盤を整えます 初心者の方にもおススメです [中原]
<b>9日</b>	 <b>ZUMBA</b> <sup>®</sup> 世界各所で大人気のダンスプログラム！ [村山]	<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！ [長谷]	<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 [岡森]
<b>16日</b>	 <b>OXIGENO</b> <sup>®</sup> RADICAL FITNESS 音楽と動きの連動であなたの心と体をリセット！ [田中さ]	<b>ステップ1</b> 基本のステップで台の基礎運動を行います [村山]	<u>15:30~16:00</u> <b>ボクササイズ(30分)</b> ボクシングの動きで脂肪燃焼&ストレス解消！ [山根]
<b>20日</b> (祝) <b>木曜日</b>	<b>ハinstepBAILA BAILA</b> 音楽と体の一体感を感じながら！0曲程を踊って！ (初心者) 初めての方にもおススメです！ [国森]	<b>はじめてのダンス</b> ダンスの基礎から、かんたんお着付けまでを行います！ 楽しく踊れますので、お気軽にご参加ください！ [国森]	<b>ステップ1</b> 基本のステップで台の基礎運動を行います [ASAMI]
<b>23日</b>	<b>スロートレーニング</b> スロートンボや動作で身体を整えてトレーニングします！ [濱田]	<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>アクティブヨガ</b> バランス系ポーズ&横断系ポーズで全身の筋力を高める (初心者、自分に慣れてきた方におススメ) [中原]
<b>30日</b>	<b>ストレッチヨガ</b> 台の呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ [山谷]	<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 [山谷]	<b>骨盤ストレッチ</b> 骨盤まわりの筋肉などの硬さをほぐします！ [岸田]

 は初めての方にも受けやすいクラスです

 は練習で慣れていただくクラスです

※全てのレッスンはWEB予約の対象です

2/7~10 ごめんね!

# フール祝日レッスンのお知らせ



## 2月24日(月)宝塚の日

祝

① 9:45~10:20

ショートクロール

担当 宝塚 コーチ

② 10:30~11:15

背泳ぎ&平泳ぎ

担当 宝塚 コーチ

③ 11:15~12:00

マスターズアスリート

担当 宝塚 コーチ