

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
2日	BODY×BODY 固める効果よく全身を引き締めます！ 〔岸田〕	RmX RITMOS MIX[®] ハッケンバー5曲入れての88曲のミックスで行います！ 〔中原〕	やさしいヨガ 正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〕 
9日	 ZUMBA[®] 世界各地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ススメの中間クラス！ 〔長谷〕	エアロ2 基本の動きで気持ちよく汗をかきましょう！ 〔岡森〕
16日	 OXIGENO[®] RADICAL FITNESS 音楽とダンスの融合であなたの心と体を燃やそう！ 〔田中さ〕 	ステップ1 基本のステップで台の基礎運動を行います 〔村山〕	15:30 ~ 16:00 ボクササイズ(30分) ボクシングの動きで燃焼効果アップ！ 〔山根〕
20日 (祝) 木曜日	ハinstoッブBAILA BAILA 音楽と体の一体感を体感しながら10曲程度踊って！ （体験者）初めての方も大歓迎です！ 〔国森〕	はじめてのダンス ダンスの基礎から、かんたんな振り付けを行います！ 楽しく体感出来ます。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基礎運動を行います 〔ASAMI〕
23日	スロートレーニング スローテンポで動作を身体を伸ばし、ストレッチングします！ 〔濱田〕	エアロ3 慣れてきた方におススメの中間エアロビクス 〔中原〕	アクティブヨガ バランス系ポーズと体位系ポーズで全身の筋力を高めていきます。 当台に慣れてきた方におススメ！ 〔中原〕 
30日	ストレッチヨガ 当台の呼吸とポーズで気持ちよくストレッチ 〔山谷〕 	エアロ3 慣れてきた方におススメの中間エアロビクス 〔山谷〕	骨盤ストレッチ 骨盤まわりの筋肉をどのくらい伸ばします！ 〔岸田〕 

 初めての方にもおススメのクラスです

 体験者をお待ちいただくとクラスです

※全てのレッスンは Web予約対象です