

# 2024ゴールデンウィーク スタジオレッスンスケジュール

営業時間10:00~19:30

	4/29(月)昭和の日		5/3(金)憲法記念日		5/4(土)みどりの日		5/6(月)振替休日	
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd
10:00								
11:00	姿勢改善ヨガ60 季節の変化に負けない身体作り 10:25~11:25 藤代有希	美1-ティBodyWave®50 10:25~11:15 田尻道広	ポルトブラ45 10:30~11:15 太田通	エアロボールエクササイズ &ストレッチ60 10:40~11:40 高村千穂	ベーシックピラティス60 10:25~11:25 内海裕美	ジャズストレッチ30 11:35~11:05	アナトミック骨盤ヨガ60 10:25~11:25 EMICO	HIPHOPリズムトレーニング60 10:25~11:25 TETSUYA
12:00	ZUMBA®60 11:45~12:45 田尻道広	ベリーダンス60 11:35~12:35 山崎美和子	RITMOSバックナンバー60 11:30~12:30 太田通	社交ダンス60 12:00~13:00 小野恵美織	リズムトレーニング60 11:40~12:40 内海裕美	ジャズダンス45 11:05~11:50 広井薫	J-POP振り付けレッスン60 11:45~12:45 TETSUYA	ベリーダンス60 11:35~12:35 山崎美和子
13:00	ボディメイキング45 13:00~13:45 江本いそ子	バレエ60 12:50~13:50 小森聖菜	K-POP60 POP-NAYEON 12:45~13:45 HIROMI	らくらくヨガストレッチ60 13:15~14:15 海老原真理子	ボディシェイプヨガ60 12:55~13:55 松山成美	シェイプL&J60 12:50~13:50 田尻道広	ボディメイキング45 13:00~13:45 Misaki	バレエ60 12:50~13:50 笹森香里
14:00	ボディコンディショニング45 14:00~14:45 手塚ちづる	アナトミック骨盤ヨガ60 14:15~15:15 EMICO	HIPHOP60 Shape of you Ed Sheeran 14:00~15:00 HIROMI	タヒチアンダンス60 14:30~15:30 TIHALU	美ボディダンスエクササイズ®60 14:20~15:20 フイフイ	美1-ティBodyWave®50 14:05~14:55 田尻道広	春のデトックス ヴェンヤサフローヨガ60 14:00~15:00 emi	なれたらウォーク45 14:15~15:00 木上真理子
15:00	Bailamos75 15:00~16:15 木上 & 手塚	陰ヨガ45 15:30~16:15 EMICO	月のフローヨガ60 15:15~16:15 emi		予約 RADICAL POWER®45 15:35~16:20 石田 & 村井 [35名]	HOUSE60 15:10~16:10 Yocchan	SALSATION®60 15:15~16:15 木上真理子	リラックスヨガ45 15:15~16:00 emi
16:00	ビジネス会員の方も5/3(金)・5/4(土)に限り16:00より施設をご利用いただけます。 平日のスタジオスケジュールは通常通りです。				FIGHT DO®60 16:40~17:40 石田 & 村井	気分は舞踏会☆ ウィナーワルツを踊ろう♪ 16:25~17:25 樋口奈津子	予約 ご予約はレッスン開始1時間前より ジム入口にて受付しております。	

## STUDIO INFORMATION

<p><b>姿勢改善ヨガ</b> 春の土用の今、季節の節目も梅雨の時期も心身共に生き生き過ごせる姿勢を整えましょう。</p>	<p><b>陰ヨガ</b> 静的なヨガで関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めるクラスです。</p>	<p><b>らくらくヨガストレッチ</b> 筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高め、身体の血行を促す、リラックス効果の高いクラスです。</p>	<p><b>ベーシックピラティス</b> ピラティスを基礎から学び、正しい姿勢や身体の使い方を覚えていきましょう。</p>	<p><b>ボディシェイプヨガ</b> 足のむくみや冷えを解消させて、美脚を目指していきましょう。</p>	<p>気分は舞踏会☆ <b>ウィナーワルツを踊ろう♪</b> ヨハンシュトラウスⅡの曲に乗ってワルツをお洒落に楽しみましょう！</p>	<p>J-POP振り付けレッスン 何の曲を踊るかはお楽しみ。 J-POPの曲でみんなで楽しく踊りましょう。</p>	<p>リラックスヨガ 身体を気持ちよくほぐし、心身共にリフレッシュできるクラスです。</p>
<p><b>Bailamos</b> ダンスもラテンもエアロもぜんぶ楽しめるダンスエアロ75分のクラスです。</p>	<p><b>ポルトブラ</b> バレエとダンスを融合したエクササイズ。ストレッチ効果・筋力UP・姿勢改善が期待できます。</p>	<p><b>タヒチアンダンス</b> フラダンスよりもアップテンポなタヒチの民族舞踊です。ウエストも引き締まります。</p>	<p><b>リズムトレーニング</b> 音楽に合わせて楽しく身体を鍛えます。みんなで楽しく運動しましょう。</p>	<p><b>美ボディダンスエクササイズ</b> 骨盤を中心に下半身をよく動かすダンスエクササイズです。ダイエットに効果的なクラスです。</p>	<p>HIPHOPリズムトレーニング HIPHOPの基礎を練習してかっこよく踊れるように頑張りましょう。</p>	<p>春のデトックス <b>ヴェンヤサフローヨガ</b> 浄化・排泄のためのフローヨガのクラスです。</p>	<p><b>【定員数】</b> 1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→35名</p>