

スタジオレッスンスケジュール

9/16(月)敬老の日

9/23(月)振替休日

1st

2nd

1st

2nd

【定員数】1stスタジオ→45名 2ndスタジオ→30名

アノミック骨盤ヨガ60
10:25~11:25
EMICO

ラテンムーブメント60
~パチャータとサルサ~
10:25~11:25
田尻道広

姿勢改善ヨガ60
~秋バテ知らずのカラダに~
10:25~11:25
藤代有希

ラテンムーブメント60
~メレンゲとサルサ~
10:25~11:25
田尻道広

ZUMBA®60
11:45~12:45
田尻道広

タオルピラティス50
11:40~12:30
笹森香里

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

ボディメイキング45
13:00~13:45
Misaki

ベーシックバレエ60
12:50~13:50
笹森香里

ダンベルシェイプ45
13:00~13:45
Shunki

バレエ60
12:50~13:50
笹森香里

エレメンタル・ヴィンヤサフローヨガ
60
14:00~15:00
emi

なれたらウォーク45
14:15~15:00
高村千穂

ヴィンヤサフローヨガ
(初級)60
14:00~15:00
emi

エンジョイウォーク50
14:10~15:00
手塚ちづる

SALSATION®60
15:15~16:15
木上真理子

ボールコンディショニング30
15:15~15:45
高村千穂

リラックスヨガ45
15:15~16:00
emi

予約
体幹トレーニング50
15:15~16:05
手塚ちづる【15名】

STUDIO INFORMATION

ラテンムーブメント
パチャータとサルサの
基礎を練習して
楽しくラテンを踊りましょう♪

タオルピラティス
タオルを使ったピラティスです。
フェイスタオルをご持参ください。

姿勢改善ヨガ
寒暖差による自律神経の乱れ
からくる不調を、姿勢を整えな
がら改善させていきましょう。

ラテンムーブメント
メレンゲとサルサの
基礎を練習して
楽しくラテンを踊りましょう♪

**エレメンタル
ヴィンヤサフローヨガ**
秋を迎える為の「風」のフロー。
胸を開いてリフレッシュします。

ベーシックバレエ
バレエの基礎をみっちり
丁寧に進めていきます。

ダンベルシェイプ
音楽に合わせて楽しく
トレーニングをします。
Shunkiデビューレッスンです！

バレエ
ドン・キ・ホーテより
「セギディーリヤ」の踊り。

ボールコンディショニング
ボールを使ったエクササイズと
ストレッチで身体を整えましょう。

リラックスヨガ
身体を気持ちよくほぐし
心身共にリラックスしましょう。

体幹トレーニング
BOSUを使います！
先着15名の予約制です。

営業時間10:00~19:30

ビジネス会員の方は時間外利用料1,650円で施設をご利用いただけます。