

7月のスタジオプログラム

曜日	月	火	水	曜日	金	土	日・祝日(18日)	曜日
9:30				9:30				9:30
10:00	大人のバレエ (60) 千田	ピラティス(60) JIN	13・27日 エクササイズ フラ	10:00	中高年からの 健康づくり(75) 星原	2・10 30日 パワーヨ ガ 角田 (60)	9:45~ 子供の バレエ (90) 【小・中学生 合同】 レイダンス	10:00
10:30				10:30				10:30
11:00	4日	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	13・27日 癒しのヨガ	11:00	8・15・29日 ママ&ベビー キッズバレエ (60)	11:15~ 2・9・30日 ズンバ	11:15~ 16日 ザ・コア	11:00
11:15	11:15			11:15				11:15
11:30	4日 エアロ	11:45~ 11:25日 ズンバ	6・20日 ザ・コア	11:30	23日 J-POP	3・10 17・31日 エアロ& 筋コン	18日 J-POP	11:30
12:00	4日 ザ・コア			12:00				12:00
12:30				12:30				12:30
13:00				13:00				13:00
13:30	4日 ボディデザイン フロアバレエ(70)	はじめよう フィットネス(70) 伊藤	6・13・20日 ママ& ベビー・キッズバレエ(60)	13:30	健康太極拳(75) 西島	ストレッチ& リラクゼーション	ザ・コア& ストレッチ	13:30
14:00				14:00				14:00
14:30				14:30				14:30
15:00	ザ・コア&ストレッチ	5・19日 癒しのヨガ	12・26日 ザ・コア& ストレッチ	15:00	ザ・コア&ストレッチ	ストレッチ& リラクゼーション	ザ・コア& ストレッチ	15:00
15:30				15:30				15:30
16:00				16:00				16:00
16:30	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師	子供のバレエ(90) 【小学4年生 ~中学生】 ポワントレッシン(15 分) レイダンス講師	13日 17:40~ 6・20日 ズンバ J-POP ダンス 17:45~ 27日 ロング ズンバ	16:30	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師	子供のバレエ(90) 【小・中学生合同】 レイダンス講師	18:30~19:00 ポワントクラス	16:30
17:00				17:00				17:00
17:30	子供のバレエ(90) 【小学1~3年】 レイダンス講師	コンクールクラス(30) 【小学1~3年】	18:20~18:50 6・13・20日ザ・コア	17:30	17:15~(90) 子供のバレエ 【小・中学生合同】 レイダンス講師	18:30~19:00 ポワントクラス	19:00~19:15 第2・4 コンテンポラ リーダンス (75)	17:30
18:00				18:00				18:00
18:30				18:30				18:30
19:00	19:40~20:05 11・25日 エアロ	20:00~21:15 大人のバレエ(75) 【高校生~】 レイダンス講師	パワーヨガ 木下 (60)	19:00	1・29日 19:10~ 19:55 ズンバ	20:00~20:25 1・29日 ザ・コア	■営業時間 平日/9:30~22:00 土日祝/9:30~19:00 ■定休日 毎週木曜日	19:00
19:30				19:30				19:30
20:00				20:00				20:00
20:30	ピラティス(60) JIN	大人のバレエ(75) 【高校生~】 レイダンス講師	パワーヨガ 木下 (60)	20:30	大人のバレエ (75)(90) 【高校生~】 レイダンス講師	20:00~20:25 1・29日 ザ・コア	■営業時間 平日/9:30~22:00 土日祝/9:30~19:00 ■定休日 毎週木曜日	20:30
21:00				21:00				21:00
21:30				21:30				21:30

無料プログラム
有料スクール

ストレッチ&リラクゼーション	マイペースで無理なく身体をストレッチすることで、心からリラックスし、心地よい眠りに誘います。
ザ・コア	ストレッチポールやバランスボールを使い、身体の奥深くに眠っている深層筋を刺激することで内面から美しく。
エクササイズフラ	フラダンスの優雅でしなやかな動きで、バランスよくボディメイクしましょう！
江津湖ウォーク/ナイトウォーク&ジョグ	自然豊かな江津湖を、スタッフと一緒に楽しくウォーク&ジョグしましょう♪※雨天時は中止です。
簡単エアロ	基本動作が中心の初心者向けのエアロビクスなので始めての方も無理なく参加できます。
エアロ	少しテンポの早いエアロビクスです。しっかり脂肪燃焼しましょう！
簡単ステップ	初心者向けのステップ台を使ったエクササイズです。簡単な動きですので無理なく参加できます。
ステップ	基本のステップから少しだけステップアップしたクラスです。
エアロ&筋コン	エアロビクス&筋肉のコンディショニングを行うレッスンです。
STダンス(ストリートダンス)	音楽に合わせ、独特のリズムで踊ります。基本の動きから楽しむ、初級~中級のクラスです。
パンツ&シェイプ	パンチやキックなどの動きが入った脂肪燃焼&筋トレ系エクササイズです。