

8月のスタジオプログラム

月		火		水		木		金		土		日・祝日	
9:30				開始時間変更しました！									
10:00	大人のバレエ (60) 千田	ピラティス(60) JIN		10:15~10:24日 ズンバ	31日 エアロ	3・17日 エクササイズ フラ		中高年からの健康づくり(75) 星原	6・20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	
10:30													
11:00	1・15・29日 8・22日 簡単エアロ												
11:15	11:35まで 簡単エアロ			10・31日 ザ・コア		3・17 24日 癒しのヨガ				6・27日 ズンバ	13日 ザ・コア	20日 J-pop ダンス	
11:30	1・15・29日 エアロ	11:45~ 8・22日 ズンバ	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤					5・19・26日 ママ&ベビー キッズバレエ (60)				21日 エアロ&筋コン	7・28日 J-pop ダンス
12:00	1・15・29日 ザ・コア												
12:30													
13:00													
13:30	1・15日 ボディーデザイン フロアバレエ(70)	はじめよう フィットネス(70) 伊藤		3・24・31日 ママ&ベビー・キッズバレエ (60)									
14:00													
14:30													
15:00	ザ・コア&ストレッチ	9・23日 癒しのヨガ	2・16 30日 ザ・コア&ストレッチ					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	
15:30													
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(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師	
17:00													
17:30													
18:00	子供のバレエ(90) 【小学1~3年】 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		3・17日 17:40~!	10・31日 ズンバ	J-POP ダンス	17:45~ 24日 ロング ズンバ		17:15~ (90) 子供のバレエ 【小・中学生合同】 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					18:20~18:50 3・10・17・31日 ザ・コア							18:30~19:00 ポワントレッシン	
19:00	子供のバレエ コンクールクラス(30) 【小学1~3年】	コンクールクラス 【小・中学生合同】											
19:30	19:40~20:05 エアロ							19・26日 コンテンポラリーダンス (75)	5・12日 19:10~ 19:55 ズンバ				
20:00	↑1・15・29日 ↑8・22日								20:00~20:25 5・12日 ザ・コア				
20:30	ピラティス(60) JIN	20:00~21:15 大人のバレエ(75) 【高校生~】 レイダンス講師											
21:00													
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ーメイクしましょう！
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。
パンチ&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。

■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
 ※8/14(日)は施設メンテナンス
 の為、臨時休館致します