

10月のスタジオプログラム

曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	祝日	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	5日 19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	1・15 29日 パワーヨガ 角田	9:45~ 子供のバレエ (80) 【小・中学生合同】 レイダンス	9日 9:45~ 子供のバレエ講習会 (80) 【2・3年生 生東部教室合同】	10日
10:30			12・26日 エアロ	10:30 10:45					ズンバ
11:00	3・24日 17・31日 簡単ステップ			11:00 11:15		15日 1・29日			10日
11:15	3・24日 17・31日 ステップ	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	12・29日 ザ・コア	11:30	7・14・28日 ママ&ベビー キッズバレエ(60)	8・22日 ズンバ	エアロ	9・16 23日 エアロ&筋コン	2日 30日 J-pop ダンス
12:00			5日 26日 癒しのヨガ	12:00			1・15・29日 ザ・コア		10日
12:30	12:10 ザ・コア			12:30					
13:00				13:00					
13:30	3・17・24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	ママ&ベビー・キッズバレエ(60)	13:30	健康太極拳(75) 西島			9日 9:45~ 子供のバレエ講習会 (80) 【4年生以上・東部教室合同】	
14:00				14:00			子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師		
14:30				14:30					
15:00				15:00	ザ・コア&ストレッチ			9日 子どものバレエ個人レッスン	
15:30		4・18日 癒しのヨガ	11・25日 ザ・コア&ストレッチ	15:30			子供のバレエ(90) 【小学1~3年】 レイダンス講師	2・16 23・30日 ザ・コア&ストレッチ	
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			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 コンクールクラス(30) 【小学1~3年】		
17:00				17:00					
17:30				17:30	17:30~(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) 【4年生~中学生合同】 レイダンス講師	9日 子どものバレエ	
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】 ポワントレッスン(15分) レイダンス講師	12日 17:40~	18:00			コンクールクラス 【4年生~中学生合同】		
18:30			5・19日 ズンバ	18:30					
19:00	子供のバレエ コンクールクラス(30) 【小学1~3年】		J-POP ダンス	19:00	14・28日 コンテンポラリーダンス (75)				
19:30	19:40~20:05 エアロ	コンクールクラス 【小・中学生合同】	26日 エアロ筋コン	19:30		21日 19:10~ 19:55 ナイトズンバ			
20:00	↑17・31日 ↑3・24日		18:20~ザ・コア	20:00		20:00~20:25 21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		20:30	大人のバレエ (75) (90) 【高校生~】 レイダンス講師				
21:00				21:00					
21:30				21:30					

■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
※10/10(月)は祝日営業になります。

無料プログラム 有料スクール

ストレッチ&リラグゼーション	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。
パンプ&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。