










# 1月のスタジオプログラム

曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	曜日	
9:30				9:30				9:30	
10:00		ピラティス(60) JIN	8・15日 ズンバ 小山	22・29日 エクササイズフラ 大石	中高年からの 健康づくり(75) 星原	11日・18日 パワーヨガ(60) 角田	子供のバレエ	10:00	
10:30								10:30	
11:00	20日 簡単ステップ							11:00	
11:15	6・27日 ズンバ 中村							11:15	
11:30	13日 シニア ダンス	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	22日 ズンバ 小山	15・29日 癒しのヨガ 角田	11:10~ 12:25 ママ&ベビー キッズバレエ (60)	11:05 25日 パンプ& シェイブ	11:05 4・18日 ズンバ 塚本	11日 K-pop ダンス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00		はじめよう フィットネス(70) 伊藤			健康太極拳(75) 西島				14:00
14:30									14:30
15:00									15:00
15:30		7日 21日 癒しの ヨガ 角田	14・28日 ザ・コア& ストレッチ		ザ・コア& ストレッチ				15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	子供の バレエ			18:00 8・22日 ズンバ 塚本	子供の バレエ				18:30
19:00		子供の バレエ							19:00
19:30	子供の バレエ			19:15 15・29日 ズンバ 中村	子供の バレエ				19:30
20:00									20:00
20:30	子供の バレエ								20:30
21:00		大人の バレエ 高校生 ~							21:00
21:30	子供の バレエ								21:30
曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	曜日	

無料レッスン 有料レッスン

	癒しのヨガ	ヨガの呼吸法と緩やかな動きで、心身共にリラックスしていきます。心地いいですよ。
	ザ・コア	ストレッチボ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！
	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。
	J-pop / Jステップ	インストラクター-MITSURUの振り付けでJ-popに合わせて楽しく踊ろう！Jステップはステップ台を使います！
	ズンバ	ラテンのリズムで楽しく踊って脂肪燃焼！出来る出来ないは気にしない。とにかく楽しみましょう♪