

7月21日（月）祝日スケジュール

スタジオ	
15	
30	
45	
10:00	
15	
30	STRONG NATION
45	10:15～11:00
11:00	YUKA
15	都度: ¥ 610
30	
45	POP PILATES
12:00	11:20～12:05
15	YUKA
30	都度: ¥ 610
45	
13:00	
15	
30	
45	ヨガ75
14:00	13:15～14:30
15	高屋 由起子
30	
45	都度: ¥ 1,120
15:00	
15	
30	骨盤リズムダイエット45
45	15:15～16:00
16:00	SAE
15	都度: ¥ 610
30	
45	やさしいベリーダンス
17:00	16:20～17:20
15	SAE
30	都度: ¥ 710
45	
18:00	ZUMBA
15	17:40～18:25
30	MIYUKICHI
45	都度: ¥ 610
19:00	

★レッスン紹介★

10:15～11:00

【STRONG NATION】

音楽とドンピシャが気持ち良い!!HIITトレーニングプログラム!!

筋トレと格闘技の動きを組み合わせ、自分にチャレンジする45分。スタミナアップ、脂肪燃焼、筋力アップにオススメ!!!!. 高強度ですが、レベルに合わせた動きも紹介していくので初心者の方も安心してご参加ください。

15:15～16:00

【骨盤リズムダイエット45】

かんたん、楽しい!くびれメイク

はじめての方も安心のビューティーエクササイズ
筋膜ライン（筋肉を覆う膜）を意識したストレッチで効率の良いスムーズな動きの準備を行い、簡単な骨盤のリズム運動と複合動作でウエスト・ヒップ・骨盤底筋群など、骨盤周辺の筋肉をまんべんなく刺激していきます。くびれ作りやウエストの引き締め、美しいボディラインを目指

16:20～17:20

【やさしいベリーダンス】

メイクアラブ諸国発祥のダンスです!

ベリー(お腹)を使ってリズムカルに動かしたり、背骨や指先をしなやかに動かしながらエキゾチックにエレガントに踊ります!

ベリーダンスのやさしい基礎で音楽に身を委ね、簡単な振り付けで踊ります!

この機会にぜひチャレンジしてみませんか?
初めての方も安心してご参加ください。



インストラクター
YUKA



POINT 1
筋膜ラインを意識した
ストレッチ



POINT 2
骨盤のリズム運動で
エクササイズ



POINT 3
引き締まった美しい
ボディライン



インストラクター
SAE