

9月祝日スケジュール

9月15日（月）

9月23日（火）

スタジオ	
15	元気アップ体操
30	10:00～11:00
45	松野 愛子
11:00	都度: ¥ 710
15	アクティブストレッチ
30	11:30～12:00
45	鈴木 真輝子
12:00	都度: ¥ 450
15	はじめて
30	キックボクシング45
45	12:20～13:05
13:00	鈴木 真輝子
15	都度: ¥ 610
30	はじめて
45	ピラティス
15:00	14:30～15:30
15	上岡 雅子
30	都度: ¥ 710
45	カラダほぐすヨガ45
16:00	15:50～16:35
15	上岡 雅子
30	都度: ¥ 610
45	ZUMBA
18:00	17:30～18:30
15	MIYUKICHI
30	都度: ¥ 710
45	
19:00	
15	
30	
45	
20:00	

フレックスクッションという特別なアイテムに座って、骨盤や肩甲骨を大きく動かします！
肩こりや腰痛が気になる方には、ぜひおすすめです。
難しい動きや激しい動きはないので、どなたでもご参加いただけます。



日々蓄積される疲労やコリ、ストレスにヨガで優しくアプローチ！ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズでカラダを芯からほぐしリセットします。



ラテンのリズムにのりながらパーティーのような雰囲気を楽しめるプログラムです。
インストラクターの動きを見よう見まねで動いて発散！！



スタジオ	
カラダ楽々ストレッチ	10:00～11:00
本間 友暁	都度: ¥ 710
リフレッシュ体操45	11:15～12:00
本間 友暁	都度: ¥ 610
とにかくお尻を鍛えます！	12:20～12:50 鈴木 真輝子
¥ 100	
とにかくお腹を鍛えます！	12:55～13:25 鈴木 真輝子
¥ 100	
【MOVE BODY】SHAPE	13:45～14:15
鈴木 真輝子	都度: ¥ 450
POWER FLOW PILATIS	14:40～15:10
坂出 哲子	都度: ¥ 450
エアロ&シェイプ	15:25～16:25
坂出 哲子	都度: ¥ 710
キッズダンス (3歳～年長)	16:45～17:45
キッズダンス ジュニア (小1～4)	17:45～18:45
キックシェイプ45	19:00～19:45
中居 祐亮	都度: ¥ 610

1人ではなかなか筋トレができない方！効果的な筋トレがしたい方！集合です！
自分のペースで強度変更が可能ですので、体力に自信のない方も、次の日筋肉痛が出るほど頑張りたい方も参加可能。



カラダの軸を伸ばしながら引き締めていくピラティスと筋トレが融合したエクササイズです。アクティブに動いて、達成感と発汗の心地よさを楽しめます。



簡単なエアロビクスの動作と筋力トレーニングをMIXしたプログラムです。
エアロビクス動作は初級レベルなので、どなたでも参加できます。

