

【期間限定】スタジオスケジュール

《8月11日(木・祝)～17日(水)》

	8/11(木・祝)	8/12(金)	8/13(土)	8/14(日)	8/15(月)	8/16(火)	8/17(水)
	WEB申込7/28・10時～	WEB申込7/29・10時～	WEB申込7/30・10時～	WEB申込7/31・10時～	WEB申込8/1・10時～	WEB申込8/2・10時～	WEB申込8/3・10時～
午前	ベリーダンス エクササイズ 長谷川 (30) 9:30～10:30	WEB エアロ75 中野 (30) 9:30～10:45	ボディシェイプ 田中 (30) 10:00～11:00	朝ヨガ 中野 (45) 9:15～10:30	WEB親子エアロ 2歳～年長 富澤 (18組) 9:30～10:30	健康太極拳 藤城 (45) 9:30～11:00	めざせ!!100歳体操 常岡 (30) 9:30～10:30
	コアアタック60 中山 (35) 10:45～11:45	WEB リラックソヨガ 中野 (45) 11:00～12:00	WEB ランアタック60 中山 (35) 11:15～12:15	WEBステップ& チューブトレーニング 佐藤 (25) 10:45～11:45	スローエアロビック &ストレッチ 栗原 (30) 10:45～12:00	らくらく体操 平 (45) 11:15～12:00	バレエ入門 中道 (30) 10:45～11:45
午後	コアトレーニング 磯辺 (45) 12:00～13:00	こびちゃん かんたんストレッチ 小檜山 (30) 12:30～13:30	WEB バーベルサーキット 中山 (20) 12:30～13:30	ボディメイキング45 佐藤 (30) 12:00～12:45	サーキットエアロ 磯辺 (30) 12:15～13:15	ベーシックヨガ 中野 (45) 12:15～13:30	フリースタイルダンス YUKO (30) 12:00～13:15
	WEB 親子DEボール遊び 年中～年長 (10組) 13:30～14:30	はじめてのフラ 籠倉 (35) 13:45～14:45	フローヨガ akiko (35) 13:45～14:45	一般公開 貸切① 13:00～15:00	WEBチャレンジ フェンシング ①親子【年中～年長】 13:45～15:00 (12組) ②小学生【1～6年】 15:15～16:30 (20) 参加費 1,500円	WEB 苦手克服【ボール】 小1～小2 (14) 14:15～15:15	フラダンス 芳野 (30) 13:45～14:45
	一般公開 貸切① 15:00～17:00	WEB苦手克服 【マット・鉄棒】 年中～年長 (20) 15:30～16:30	一般公開 貸切① 15:00～17:00	一般公開 貸切② 15:00～17:00	WEB小学生体操 小1～小6 (30) 17:00～18:00 参加費 50円	WEB ミスノなわとび教室 小1～小2 (15) 15:45～16:45 参加費 1,200円	WEB 苦手克服【とび箱】 年中～年長 (20) 15:30～16:30
一般公開 貸切② 17:00～19:00	WEB苦手克服 【マット・鉄棒】 小1～小6 (20) 16:45～17:45	一般公開 貸切② 17:00～19:00	一般公開 貸切③ 17:00～19:00	骨盤調節 エクササイズ 佐藤 (35) 19:00～20:00	WEB 苦手克服【とび箱】 小1～小6 (20) 16:45～17:45	WEB 苦手克服【とび箱】 小1～小6 (20) 16:45～17:45	
一般公開 貸切③ 19:00～21:00	フロースローヨガ 中野 (40) 19:00～20:00	ジャズダンス tomo (30) 19:30～20:45	一般公開 貸切④ 19:00～21:00	エアロ初級 佐藤 (30) 20:15～21:15	WEB HIIT&KICK 高強度インターバルトレーニング 笹谷 (25) 20:15～21:15	WEB K-POPを踊ろう tomo (30) 20:15～21:15	
夜間	ステップ&ストレッチ 中野 (25) 20:15～21:15						

※ 一般利用料金：高校生以上各210円 / ()内は定員数 30分前に窓口先着受付

※ WEB：利用料金500円(一部教室除く) 専用サイトにて各申込日程より先着順(詳細は別紙をご確認ください)

 ←シューズ
不要マーク

レッスン詳細 (通常プログラムに組み込まれていないレッスンの詳細です)

一般【高校生相当以上】		WEB申込 各500円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/12	7/29 10時～	エアロ75	30名	エアロピクスの75分スペシャルレッスンです
		リラックスヨガ	45名	身体も心もほぐれるヨガを体験してください
8/13	7/30 10時～	ランアタック60	35名	有酸素運動とコアトレーニングの60分スペシャルレッスンです
		バーベルサーキット	20名	バーベルを使い負荷をかけてトレーニングを行います
8/14	7/31 10時～	ステップ& チューブトレーニング	25名	ステップ台を使った昇降運動とチューブトレーニングを組み合わせたプログラムです
8/16	8/2 10時～	HIT&KICK 高強度インターバルトレーニング	25名	ベテランプロキックボクサーが普段実践しているトレーニングをもとに構成されたプログラムです
8/17	8/3 10時～	K-POPを踊ろう	30名	今年流行した「OhatOhat」の振付です。ゆっくりなテンポから始めるのでダンス初心者でも安心して参加できます

親子で参加【2歳から未就学児 / 年中・年長】		WEB申込 各500円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/11	7/28 10時～	親子DEボール遊び【年中～年長】	10組	キャッチが苦手なお子様やボール遊びが大好きなお子様向けです
8/15	8/1 10時～	親子エアロ【2歳～年長】	18組	音楽に合わせて踊ったりバルーン遊びやボール遊びをします

年中・年長 / 小学生		WEB申込 各500円			
日程	申込日	教室名	対象	定員	内容
8/12	7/29 10時～	苦手克服 【マット・鉄棒】	年中～年長	20名	鉄棒が苦手なお子様に向けた教室です 前回り・逆上がりなどを中心とし前半にマット運動を行います
			小学生	20名	
8/16	8/2 10時～	苦手克服【ボール】	小1～小2	14名	投げる、キャッチするのが苦手なお子様向けです
8/17	8/3 10時～	苦手克服 【跳び箱】	年中～年長	20名	開脚跳びが苦手なお子様に向けた教室です ロイター板の踏み方、手のつき方等開脚跳びの基礎から学んでいきます
			小学生	20名	

小学生		WEB申込 1,200円			
日程	申込日	教室名	対象	定員	内容
8/16	8/2 10時～	ミズノなわとび教室	小1～小2	15名	一回でも跳べるようにする そして、きれいに跳べることを目標とした教室です

チャレンジフェンシング		WEB申込 各1,500円			
元日本代表コーチが指導！本場フランス語の専門用語を用い、どなたでも楽しく体験できます					
日程	申込日	教室名	対象	定員	時間
8/15	8/1 10時～	親子	年中～年長	12組	13:45～15:00
		小学生	小1～小6	20名	15:15～16:30

小学生体操【一般公開型】		WEB申込 50円		
日程	申込日	教室名	定員	内容
8/15	8/14 20時～	小学生体操	30名	月・木開催の通常一般公開型教室です

おためし体験プログラム		一般【高校生相当以上】 当日受付 各210円		
日程	教室名	定員	内容	
8/11	コアアタック60	35名	8月～12月木曜エアロ初・中級の代替え教室です	
8/12	こびちゃんかんたんストレッチ	30名	歩行・入浴・衣類の着脱・食事・排泄などで使用する筋に対してアプローチする簡単なストレッチ体操です	
8/15	スローエアロビック&ストレッチ	30名	シンプルで自然な動きを取り入れながら音楽に合わせて動きます	
	サーキットエアロ	30名	簡単なエアロピクスと筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです	
8/17	めざせ!!100歳体操	30名	めざせ!100歳!! イスを使った転倒防止のための運動と、日常生活で使う筋肉を中心に運動するプログラムです	