

# 4周年AnniversaryWeek イベントレッスン紹介 9/12(火)～18日(月祝)



## 美軸オロフェイシャル ～Warm～

Studio Volcano	9/12(火)	9:50～10:50	香取知里
----------------	---------	------------	------

～お顔の軸を整えて、ここから始まるボディケア～  
頭・頸・顎・顔面部の筋膜の連鎖を意識しながら顔と身体を繋げることにより、様々な相乗効果を生み出していきます。顎のバランスを整え、骨盤の歪みを改善していくなど♪ イベントレッスン、お楽しみに♪



## スリムフローヨガ～Warm～ 4年目レベルアップ!

Studio Volcano	9/12(火)	12:20～13:20	井坂友紀
----------------	---------	-------------	------

ポーズと呼吸を同調しながら流れるようにアーサナをとって行くヨガのクラスです。4周年だし、そろそろレベルアップ!? プラナ(生命エネルギー)と一緒に気持ちよく動いてみましょう♪



## パワーヨガ60 アームバランスに挑戦

Studio Natural	9/13(水)	7:20～8:20	モリーニョユミコ
----------------	---------	-----------	----------

アームバランスのポイントとして重要なのは、自重を支える為の、肩周りの筋力とコアの安定です。前半は太陽礼拝・立位のポーズを中心にを行い筋肉を温め関節の稼動域を広げていきます。難易度の高いアームバランスにも挑戦!! 部分ではなく完成形のポーズの美しさをイメージし全身で微かなバランスをとっていきましょう。



## ステップミドル45 4周年記念チャレンジ

Studio Natural	9/13(水)	18:30～19:15	佐藤恭子
----------------	---------	-------------	------

いつもより少しだけステップアップした内容でお送りいたします。この日だけのスペシャルなコンビネーションをお楽しみ下さい♪ 丁寧に展開していきますので、ステップミドルが初挑戦と言う方も安心してご参加下さい



## 骨盤エクササイズ ～目指せ!桃尻!～

Studio Natural	9/15(金)	14:10～15:10	鳥越玲子
----------------	---------	-------------	------

骨盤の歪みは、ボディラインの崩れや垂れ尻の原因の一つとされています。骨盤を正しい位置に戻すことでヒップアップ、桃尻を目指します!!是非ご参加下さい♪  
桃尻とは・・・桃の様にぷりっと上を向いたまあるいお尻のことです♪



## 座禅でスッキリ

Studio Volcano	9/12(火)	14:45～15:45	熊谷美咲
----------------	---------	-------------	------

禅の考え方(禅の三調)とヨガの要素を取り入れた瞑想&心のフィットネスプログラムです。前半は音楽に合わせてシンプルな動作のヨガを行い後半は優しい自然音の中、座禅を組んで参ります。一緒に自分と向き合う時間を過ごしましょう。



## VolcanoYogaオリジナル 秋を楽しむ リセット&エナジーヨガ

Studio Volcano	9/12(火)	18:45～19:45	菅野有希
----------------	---------	-------------	------

運動、行楽、芸術・・・食欲の秋!!秋には楽しみたい事がたくさんありますが楽しめるだけの体力・気力がありますか?夏の暑さでの疲労をスッキリ解消し秋の為のエネルギーをヨガの時間で高めましょう!



## ボディコンバット45 ～ジョイントレッスン～

Studio Natural	9/13(水)	19:30～20:15	川口加奈恵 & 高橋雅俊
----------------	---------	-------------	--------------

川口加奈恵、コンバットデビューします!!  
熱いパンチを繰り出し、4周年を楽しく祝いましょう  
インストラクター2倍で元気も2倍!!



## MEGADANZ RADICAL FITNESS スペシャルジョイント

Studio Natural	9/13(水)	14:20～15:20	高橋奈津 & 武井亮子
----------------	---------	-------------	-------------

4周年を祝って、60分拡大スペシャル!!  
インストラクター2人でパワフルに踊ります  
一緒に4周年盛り上がっていきましょう☆☆☆



## 縄跳びエクササイズ

Studio Natural	9/15(金) 9:10～9:40 9/18(月) 13:05～13:35	須永匠
----------------	--	-----

**定員20名**      **申し込み不要・シューズ必須**  
縄跳びで有酸素運動!引掛からずに飛び続ける事が出来るか!?4周年にかけて、4重跳びにもチャレンジ♪



## VolcanoYogaアドバンス ～リズムに合わせて～

Studio Volcano	9/15(金)	20:25～21:25	YUMIYAN
----------------	---------	-------------	---------

呼吸とポーズをダイナミックに繋げて動くヨガです  
音楽に合わせて無理なくマイペースにポーズを繋げ  
楽しい時間を過ごしましょう♪アドバンスだから  
難しいと躊躇されている方もいらっしゃるとは  
思いますが、無理なく自分で出来る範囲で  
チャレンジして頂けたらと思います♪



## J-POP/K-POP DANCE GROOVE レッスン&特別パフォーマンス

Studio Volcano	9/16(土)	18:30～19:30	藤原将太 キムヨンミン
----------------	---------	-------------	----------------

レッスンの最後に、インストラクター二人による  
ダンスパフォーマンスをお送りします!  
いつもは見れない本気のダンス、お楽しみに!

# 4周年AnniversaryWeek イベントレッスン紹介 9/12(火)～18日(月祝)



## ステップミドル ～縦置きの世界～

Studio Natural	9/17(日)	11:35～ 12:20	大島さやか
----------------	---------	-----------------	-------

イベント感満載のステップ台縦置きでの実施!!  
いつもよりエキサイティングな内容でお送りします!  
一緒に4周年を祝って、アップテンポな曲で  
盛り上がりましょう~!!!



## ボディパンプ&CXWORX コラボレッスン!!

Studio Natural	9/18(月)	15:00～ 16:00	大塚 レスミルス隊
----------------	---------	-----------------	--------------

**定員40名**      申込はフロントにて9/1(金)開始

ボディパンプとCXWORXをMIXしながら  
全身トレーニングしていきます♪  
頑張りたい方、追い込みたい方大歓迎!!  
担当者は当日スタジオにて発表します!!



## ボディコンバット60 4周年スペシャル

Studio Natural	9/18(月)	16:20～ 17:20	大塚 レスミルス隊
----------------	---------	-----------------	--------------

**定員50名**      申込はフロントにて9/1(金)開始

☆祝 大塚店 4周年☆  
スタッフと一緒に4周年を祝いましょう!!  
熱いパンチ・キックを繰り出せ!  
担当者は当日スタジオにて発表します!!



## ZUMBA FITNESS YUMI'スペシャル

Studio Natural	9/18(月)	17:35～ 18:35	YUMI
----------------	---------	-----------------	------

4周年を記念して、楽しく元気に踊りましょう♪  
YUMIインストラクター特選Musicで楽しくダンス♪  
ダンス未経験の方でも、この機会にチャレンジ!



## VolcanoYogaオリジナル70 一日の最後にリラックス

Studio Volcano	9/18(月)	17:20～ 18:30	栗原美奈
----------------	---------	-----------------	------

70分拡大イベントレッスンです♪  
しっかりと身体を動かした後、シャバアーサナを  
長めに取ることで心も身体もゆっくりと休めましょう!



## VolcanoYogaオリジナル ～二の腕引き締め～

Studio Volcano	9/16(土)	17:55～ 18:55	MEU
----------------	---------	-----------------	-----

二の腕へ集中的にアプローチし、引き締めへと  
繋げていきます。しっかり動いた後は、アロマの  
香りの中呼吸を深めてリラックスしていきましょう。



## RITMOS

### 新曲発表会♪

Studio Natural	9/18(月)	9:30～ 10:30	AZU 中川正博
----------------	---------	----------------	-------------

10月からの新曲を、AZU&中川2名で先取り発表♪  
今回もみんなで盛り上がりましょう!!  
RITMOSファンも、ダンス未経験の方も大歓迎  
楽しく踊りましょう♪



## パワープレート ワークアウト

GYM	15分間	定員6名	担当: ジムスタッフ
-----	------	------	---------------

三次元振動マシン・パワープレートを使用した  
下半身集中トレーニングのクラスです。  
短時間でしっかりと追い込みますので、  
足腰強化、引き締めを目指す方、ご参加下さい!



## アロマヨガレッスン

このマークが目印♪

アロマ

ディフューザーを使用し、優しいアロマの中  
ヨガのレッスンを実施して参ります。

### アロマ：柑橘系の香り

効果効能：さっぱりと気分転換になり、  
気持ちを明るく元気にしてくれます。

### アロマヨガ実施クラス一覧

9/12(火)	7:20～8:05	リラックスヨガ～Warm～
	8:20～9:35	岩盤浴～Warm～
9/13(水)	12:25～13:25	VolcanoYogaリンパフロー
	13:40～14:40	VolcanoYoga骨盤調整
	20:40～21:25	VolcanoYogaアドバンス
	21:40～22:25	VolcanoYogaリフレッシュ
9/15(金)	14:50～16:10	岩盤浴FreeTime
	16:25～17:10	VolcanoYogaアドバンス
9/16(土)	17:55～18:55	VolcanoYogaオリジナル
	19:15～20:15	UniversalYogaMARS
9/17(日)	9:20～10:20	VolcanoYogaデトックス
	10:35～11:20	骨格メイクRe:styleHOT
	11:35～12:25	VolcanoYogaリフレッシュ
9/18(月)	12:00～13:25	岩盤浴FreeTime
	13:40～14:30	VolcanoYoga骨盤調整