

9 / 15更新

9月16日 (月・祝) 敬老の日		9月23日 (月・祝) 秋分の日		10月14日 (月・祝) 体育の日	
月曜日		月曜日		月曜日	
スタジオ		スタジオ		スタジオ	
10:15～11:05 朝の穏やか フロ-ヨガ スリムフロ-ヨガ 福田 美鈴		10:15～11:05 朝の穏やか フロ-ヨガ スリムフロ-ヨガ 福田 美鈴		10:15～11:05 朝の穏やか フロ-ヨガ スリムフロ-ヨガ 福田 美鈴	
11:15～12:05 バレエ 福田 美鈴		11:15～12:05 バレエ 福田 美鈴		11:15～12:05 バレエ 福田 美鈴	
12:15～13:05 ZUMBA YUMI		12:15～13:05 ZUMBA YUMI		12:15～13:05 ZUMBA YUMI	
13:15～14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ		13:15～14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ		13:15～14:05 むくみ解消 エクササイズ モナリザ 桐間 ありさ	
14:15～15:15 ベリーダンス TOMOMI		14:15～15:15 はじめての タヒチダンス MAYUMI		14:15～15:00 モムチャン フィットネス YUMI	
		15:30～16:30 BOKWA 栗原 浩一		15:10～16:10 深いリラックスを 味わうヨガ 阿部 里佳子	
<div>南太平洋の楽園タヒチで 伝統的に踊られているダンス。 深層筋（インナーマッスル） を刺激するので、 シェイプアップ効果もある プログラムです。</div> <div>ウォーキングベースで、床に アルファベットや数字を描く 動きをベースにしたステップ を用い、簡単に真似して自分 らしく動くことができるよう に考えられたプログラムです。 エネルギッシュな音楽に合わ せてステップを踏めば自然と 体が動き出してしまいます。 一体感を感じアドレナリン 大放出の大人気フィットネス!</div> <div>自重を負荷にして行う、 筋力トレーニングです。 音楽に合わせてシンプルな動作を 繰り返し行い、ターゲット部位を しっかり意識することでメリハリの ある、引き締まったボディラインを 作るエクササイズです。 程よく筋肉がつき、特にウエスト、 背中、ヒップ、内ももの引き締め効 果が期待できます。</div> <div>60分間のレッスンで、 普段よりも深いリラックスを 味わいましょう。 11月の寒さに備え、冷えやすい 末端部分・子宮周りなどのセルフ マッサージなども入れながら、 ヨガを行っていきます。</div> <div>参加料 ¥500</div> <div>参加料 ¥500</div> <div>参加料 ¥500</div> <div>参加料 ¥500</div>					
<p>フロントまたはお電話で事前に予約をお願いいたします。(ご本人様に限る)</p> <p>●定員各35名に達し次第、受付終了です。</p> <p>●参加料500円(税込)は、レッスン当日のレッスン前にお支払いください。</p> <p>●会員様ご家族、お友達、SOMETIMES会員様もご利用いただけます。</p> <p>※色の付いていない通常レッスンは祝日イベント発表時現在の表記です。代行情報も合わせてご確認ください。</p>					
18:20～19:10 はじめての パワーヨガ パワーヨガ 山口 隆子		18:20～19:10 はじめての パワーヨガ パワーヨガ 山口 隆子		18:20～19:10 はじめての パワーヨガ パワーヨガ 山口 隆子	
19:20～20:10 ピラティス フロー 平綿 香		19:20～20:10 ピラティス フロー 平綿 香		19:20～20:10 ピラティス フロー 平綿 香	
20:20～21:10 スタイルUP 〈RPBコントロール〉 大塚 千草		20:20～21:10 スタイルUP 〈RPBコントロール〉 大塚 千草		20:20～21:10 スタイルUP 〈RPBコントロール〉 大塚 千草	
21:20～22:10 ZUMBA YUMI		21:20～22:10 ZUMBA YUMI		21:20～22:10 ZUMBA YUMI	