



9月20日（月）敬老の日



Studio Natural

プログラム名	定員	持ち物	内容
ファイティングエクササイズ	34名		DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作がたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。
ボディパンプ	34名		バーベルを使用して、全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウエイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめです。
パワーヨガ	34名	裸足でのスタジオ移動はご遠慮ください	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
LES MILLS CORE	34名		腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア（体幹）ワークアウト。それぞれの身体に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジが可能。関口デビュー！AIRI復帰！ご参加お待ちしております★
ボディコンバット	34名		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的のプログラム。仮定の相手にパンチキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できます。
	34名		ユーバウンドとは、一人用のトランポリンを使用しハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといった シンプルかつダイナミックな動きを繰り返し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や 体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
ボディアタック	34名		エアロビクスに類似する有酸素運動を主体とし、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニングやジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。

Studio Volcano

プログラム名	定員	持ち物	内容
Volcano Yoga ビギナー	51名	バスタオル 水500ml以上	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。 柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HOTピラティス	51名	バスタオル 水500ml以上	室温36.0度、湿度65%の環境で発汗を促しながらピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで脊椎や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
Volcano Yoga デトックス	51名	バスタオル 水500ml以上	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
Volcano Yoga 骨盤調整	51名	バスタオル 水500ml以上	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga コリオ	51名	バスタオル 水500ml以上	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
POWER HIPNESS	51名	バスタオル 水500ml以上	美尻の魔術師「岡部友」監修のヒップトレーニングプログラム POWER HIPNESS～パワーヒップネス～はわかりやすくきつい！お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用のGLUTE BAND(グルートバンド)を使い、強度を調節しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。
Volcano Yoga リフレッシュ	51名	バスタオル 水500ml以上	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。

イベントレッスン

プログラム名	定員	持ち物	内容
<div style="background-color: red; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">有料レッスン</div> RITMOS ～新曲発表 RM69お披露目～	34名		<p>【内容解説】 リトモスとは、ラテン、ジャズ、ヒップホップ、レゲトン、エアロダンスなど様々なダンスを1曲の中で完成して、振り付けを楽しみながら、全身を使ってシェイプアップするダンスプログラムです。今回は10月からスタートするRM69を一定先にお届けします。リトラーの方はもちろん、これからスタートするお客様にもおすすめのプログラムです。</p> <p>【参加費】1,100円(税込み) 【予約方法】電話・窓口受付 9/1(水)10:00～ 入金後チケットをお渡しいたします。当日のスタジオ入場は予約順になりますので予約チケットをお持ちいただくようお願いいたします。</p>

予約システムについて

WEB予約	<p>事前にWEB予約が必要なクラスです。予約をしてご参加ください。 ※WEBアカウントをお持ちでない方は登録してからのご予約となります。あらかじめご了承ください。</p>
--------------	---