

2017 ゴールデンウィークスタジオイベント



※4/29(土)・5/3(水)・4(木)・5(金)スタジオイベントを実施いたします。

4/29 (土) 第1スタジオ	9:20~ (20分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ (60分) 調和ヨガ 蔵屋	11:10~ (60分) ファットバーン エアロ 磯川	12:20~ (60分) インナーワーク 蔵屋	13:30~ (60分) ZUMBA60 中原(珠)	14:35~ (75分) コンビネーション エアロ 白石	15:55~ (45分) ヒップホップ 高尾	17:10~ (60分) 元気クラブ 吉留/加藤	18:30~ (20分) しほる! お腹シェイプ 吉留	19:00~ (75分) ファイトウ 75 岩元
		10:30~ (45分) バランスボール でシェイプアップ 池本		12:30~ (60分) ホット!リンパヨガ 前田	13:45~ (60分) ジルバを 踊ろう! 河野	14:55~ (60分) ジュニアバレエ 柳田	15:55~ (60分) ジュニアバレエ 柳田			

※4月30日(日)・5月2日(火)は平常通りです。

5/3 (水) 第1スタジオ	9:20~ (20分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:15~ (60分) エアロ初級 原田	11:20~ (60分) ミュージカル スター 池田	12:30~ (30分) ボルドフラ 内田	13:05~ (15分) ポテリセット ボール 内田	13:25~ (45分) やさしい ベリーダンス 池田	14:20~ (60分) リトモス スペシャル60 原田・長野・菌田	15:30~ (45分) エアロ初級 45 直平	18:00~ (60分) シェイプアップ ステップ60 長野	19:10~ (75分) ファイドウ まつり 山下・岩元・新屋敷	祭	20:35~ (60分) ファットバーン エアロ60 直平
第2スタジオ		11:20~ (30分) クライミングで コアトレーニング 鈴木	12:25~ (60分) やさしいバレエ 柳田			16:20~ (60分) ホット! リラックスヨガ 山田		21:00~ (60分) ホット!リンパヨガ 山下				

5/4 (木) 第1スタジオ	9:20~ (20分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:15~ (60分) エアロ初級 菌田	11:20~ (60分) ピラティス 60 服部	12:25~ (30分) ポテリセット ヨガ 菌田	13:00~ (60分) ダンス ファンタジー 大屋	14:05~ (60分) ファイトウ 60 山下	15:15~ (30分) マッスル シェイプ30 赤松	15:50~ (60分) リカバリーヨガ 蔵屋	18:20~ (50分) インナー ワーク50 蔵屋	19:15~ (60分) オリジナル エアロ 白石	20:30~ (30分) ZUMBA 30 白石	21:05~ (60分) ファイトウ 60 山下
第2スタジオ			11:25~ (60分) やさしい フラダンス 川北	13:20~ (45分) シェイプアップ アクア 菌田		14:00~ (60分) ジルバを 踊ろう! 河野			19:25~ (60分) スタミナ フローヨガ 蔵屋	20:35~ (60分) やさしいバレエ 田中		

5/5**(金)****第1スタジオ**9:20~
(20分)
モーニング
ストレッチ
ジムスタッフ10:15~
(60分)
エアロ初級
内田11:20~
(30分)
ポティ
チューニング
鈴木11:55~
(15分)
ポティ/セット
ボール
内田12:15~
(60分)
和風ジャス
池田13:20~
(60分)
ヒップホップ
中原14:25~
(45分)
ベーシック
ステップ45
直平15:20~
(60分)
ヨガ解消
ヨガ
藤崎18:45~
(45分)
マッスル
シェイプ45
岩元19:40~
(75分)
ダンスエアロ
75
岩下21:00~
(60分)
ファイドウ60
山下**第2スタジオ**14:20~
(60分)
リズムダンス
木場16:30~
(60分)
ホット！リンパヨガ
山下

エクササイズ内容

ファイドウまつり(75分)

新旧のファイドウの動きをミックスしていきます。私たちと75分パワー全開で楽しみましょう！！
ファイドウ初心者の方もお気軽にご参加ください。

リトモススペシャル(60分)

エルグのリトモスOT3人が楽しくすすめていきます。
ゴールテンウイークをスペシャルにお楽しみ下さい。

和風ジャス(45分)

和楽器のテイストで楽しくすすめていきます。



※レッスンでセンスを使用します。お持ちでない方は、
100円ショップで購入できますのでご準備下さい。

ミュージカルスター(60分)

ミュージカルスターは“あなただ！”今宵は、ミュージカル曲にのって楽しく踊りましょう！
初心者の方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

ダンスファンタジー(60分)

いろんなジャンルの音楽で楽しく踊ります。
ダンスが初めての方もお気軽にご参加ください。

グライディングディスクでコアトレーニング(30分) 定員30名

直径25cmほどのエクササイズツールです。手や足を乗せ、滑らせながら運動します。このディスクは、360度回転し機能的な筋収縮を導き、バランス感覚や、体幹部の安定を促します。

気軽に社交ダンス(60分) ジルバを踊ろう！

ソシアルダンスの7口がジルバを楽しくすすめていきます。初心者大歓迎です。

ポティチューニング(60分)

自身の動きで身体を調律し、均整のとれた身体を目指すクラスです。

バランスボールでシェイプアップ(45分)

ボールの弾みや転がりを利用して、楽しく全身をシェイプしていきます。
お気軽にご参加ください。



※4月29日(金)・5月3日(水)・4(木)・5(金)はすべてイベントレッスンとなります。

(正・アンダー24・5カウント・家族)会員以外の方はビジター料金2,160円(税込)でご利用いただけます。

※各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。定員60名

(ポティ/セットボール・マッスルシェイプ・グライディングディスク・バランスボールは30名)