

## 4月のスタジオプログラム

曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	祝日	曜日			
9:30				9:30					9:30			
10:00	大人のバレエ (60) 千田	ピラティス(60) JIN	13・27日 エクササイズ フラ	6日 ズンバ	20日 エアロ 筋コン	中高年からの 健康づくり(75) 星原	2・16 30日 パワーヨガ 角田 (60)	9:45~ 子供の バレエ (80) 【小・中学生 合同】 レイダンス 講師	29日 ステップ	10:00		
10:30										10:30	10:45	10:30
11:00	11・25日	4・18日								11:00		
11:15	11:35まで 簡単エアロ	簡単ステップ								11:15		
11:30	4・18日 ステップ	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	13・27日 エアロ	6・20日 癒しのヨガ	15日 ズンバ	1・8・22日 ママ&ベビー・ キッズバレエ (60)	2日 パンプ& シェイブ	16 30日 Jpop ダンス	9・23日 ザ・コア	29日 ザ・コア	11:30	
12:00	11:45~ 11:25日 ズンバ										12:10~ 4・18日 ザ・コア	13・27日 ザ・コア
12:30										12:30		
13:00										13:00		
13:30	第1-3 ボディデザイン フロアバレエ(70)	はじめよう フィットネス(70) 伊藤	6・13・20日 ママ& ベビー・キッズバレエ(60)			健康太極拳(75) 西島					13:30	
14:00											14:00	14:00
14:30										14:30		
15:00	ザ・コア&ストレッチ	5・19日 ザ・コア& ストレッチ	12・26日 癒しのヨガ			ザ・コア&ストレッチ				ザ・コア& ストレッチ	15:00	
15:30											15:30	15:30
16:00	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師					子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師			16:00		
16:30										16:30		
17:00	子供のバレエ(75) 【小学1~3年】 レイダンス講師	子供のバレエ(90) 【小学4年生 ~中学生】 レイダンス講師	13日 27日 6・20日 17:40~	エアロ& 筋コン	J-POP ダンス	18:15ま でズンバ	(90) 子供のバレエ 【小・中学生合同】 レイダンス講師	子供のバレエ(90) 【小・中学生合同】 レイダンス講師			17:00	
17:30											17:30	17:30
18:00	子供のバレエ コンクールクラス(30) 【小学1~3年】									18:00		
18:30										18:30		
19:00	19:00~19:20 ショートエアロ(20)									19:00		
19:30	19:25~19:45 ショートコア(20)									19:30		
20:00										20:00		
20:30	ピラティス(60) JIN	20:00~21:15 大人のバレエ(75) 【高校生~】 レイダンス講師				江津湖 ナイトウォーク &ジョグ	パワーヨガ 木下 (60)	15日 STダンス	1日 ステップ	8・22日 ズンバ (40分)	※4/29(金)は 祝日営業になります。 ■営業時間 平日/9:30~22:00 土日祝/9:30~19:00 ■定休日 毎週木曜日	20:00
21:00												20:05(20分) ザ・コア
21:30										21:30		
曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	祝日	曜日			

無料レッスン

有料レッスン

🔥	ストレッチ&リラクゼーション	マイペースで無理なく身体をストレッチすることで、心からリラックスし、心地よい眠りに誘います。
🔥	ザ・コア	ストレッチポールやバランスボールを使い、身体の奥深くに眠っている深層筋を刺激することで内面から美しく。
🔥	エクササイズフラ	フラダンスの優雅でしなやかな動きで、バランスよくボディメイクしましょう！
🔥	江津湖ウォーク/ナイトウォーク&ジョグ	自然豊かな江津湖を、スタッフと一緒に楽しくウォーク&ジョグしましょう♪※雨天時は中止です。
🔥	簡単エアロ	基本動作が中心の初心者向けのエアロビクスなので始めての方も無理なく参加できます。
🔥	エアロ	少しテンポの早いエアロビクスです。しっかり脂肪燃焼しましょう！
🔥	簡単ステップ	初心者向けのステップ台を使ったエクササイズです。簡単な動きですので無理なく参加できます。
🔥	ステップ	基本のステップから少しだけステップアップしたクラスです。
🔥	エアロ&筋コン	エアロビクス&筋肉のコンディショニングを行うレッスンです。
🔥	STダンス(ストリートダンス)	音楽に合わせて、独特のリズムで踊ります。基本の動きから楽しむ、初級~中級のクラスです。
🔥	パンプ&シェイブ	パンチやキックなどの動きが入った脂肪燃焼&筋トレ系エクササイズです。