

6月のスタジオプログラム

6月のスタジオプログラム								
曜日	月	火	水	曜日	金	土	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	8・22日 エクササイズ フラ	10:00	中高年からの 健康づくり(75) 星原	4・18日 パワーヨガ 角田 (60)	9:45~ 子供のバレエ (90) 【小・中学生 合同】 レイダンス講師	10:00
10:30			1・15・29日 エアロ	10:30				11:00
11:00	6・20日 簡単ステップ	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	8・22日 癒しのヨガ	1・15・29日 ザ・コア	3・10・17・24日 ママ&ベビー・キッズバレエ (60)	18日 パンプ& シェイプ	11・25日 ズンバ	エアロ& 筋コン
11:15	11:35まで 簡単エアロ							
11:30	6・20日 ステップ	11:45~ 13・27日 ズンバ	12:00	12:30	12:30	13:00	13:30	13:30
12:00	6・20日 ザ・コア							
12:30			1・8・15・22日 ママ& ベビー・キッズバレエ (60)	13:00				13:00
13:00				13:30	健康太極拳(75) 西島			13:30
13:30	20日 ポディーデザイン フロアバレエ(70)	はじめよう フィットネス(70) 伊藤	14:00	14:30	14:00	14:30	14:00	14:30
14:00								
14:30				15:00	ザ・コア&ストレッチ	ストレッチ& リラクゼーション	ザ・コア& ストレッチ	15:00
15:00	ザ・コア&ストレッチ	7・21日 ザ・コア& ストレッチ	14・28日 癒しのヨガ	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	16:00
16:00				16:30	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師			16:30
16:30	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師			17:00				17:00
17:00			8日	15・29日				17:00
17:30			17:40~	17:30	17:15~(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	17:30
18:00	子供のバレエ(90) 【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】 ポワントレッスン(15 分) レイダンス講師	エアロ& 筋コン	J-POP ダンス	1・22日 ズンバ			18:00
18:30			18:20~18:50 ザ・コア	18:30			18:30~19:00 ポワントクラス	18:30
19:00	子供のバレエ コンクールクラス(30) 【小学1~3年】		江津湖 ナイトウォーク &ジョグ	19:00	第2・4 コンテンポラ リーダンス (75)	3・17日 19:10~ 19:55 ズンバ		19:00
19:30	19:40~20:05 6・20日 エアロ	コンクールクラス 【小・中学生合同】		パワーヨガ 木下 (60)				19:30
20:00				20:00		20:00~20:25 3・17日 ザ・コア	■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
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		20:30	大人のバレエ (75)(90) 【高校生~】 レイダンス講師			20:30
21:00				21:00				21:00
21:30				21:30				21:30

無料プログラム
有料スクール

🔥 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、バランスよくポディーメイクしましょう！
🔥 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、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&シェイプ	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。