


9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	10:15~7日 ズンバ	10:00	中高年からの健康づくり(75) 星原	3・17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	10:00
10:30			28日 エアロ	10:30				10:15
11:00	26日 5・12日			11:00		10・24日		11:00
11:15	11:35まで 簡単エアロ			11:15				11:15
11:30	26日 エアロ	11:15 はじめよう フィットネス(70) 伊藤	7・21日 ザ・コア	11:30	9・16・23・30日 ママ&ベビー キッズバレエ(60)	3日 ズンバ	4・11 18・25日 エアロ&筋コン	11:30
12:00	26日 12:10 ザ・コア		14日 28日 癒しのヨガ	12:00		J-pop ダンス	19日 J-pop ダンス	12:00
12:30				12:30		17日 ステップ		12:30
13:00				13:00		10・17・24日 ザ・コア		13:00
13:30			7・14・21日 ママ&ベビー・キッズバレエ(60)	13:30				13:30
14:00	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	健康太極拳(75) 西島	子供のバレエ(45) 【4歳以上~年長】 レイダンス講師		14:00
14:30				14:30				14:30
15:00	ザ・コア&ストレッチ	6・20日 癒しのヨガ		15:00	ザ・コア&ストレッチ	子供のバレエ(90) 【小学1~3年】 レイダンス講師	ザ・コア&ストレッチ	15:00
15:30				15:30				15:30
16:00				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	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 コンクールクラス(30) 【小学1~3年】		16:30
17:00				17:00				17:00
17:30			7・21日 17:40~	17:30	子供のバレエ(90) 【小・中学生合同】 レイダンス講師	子供のバレエ(90) 【4年生~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】 ポワントレッシン(15分) レイダンス講師	14日 ズンバ	18:00		コンクールクラス(30) 【4年生~中学生合同】		18:00
18:30			17:45~28日 ロング ズンバ	18:30				18:30
19:00	子供のバレエ コンクールクラス(30) 【小学1~3年】		18:20~18:50 7・14・21日 ザ・コア	19:00	9・23日 コンテンポラリーダンス (75)			19:00
19:30	19:40~20:05 エアロ	コンクールクラス 【小・中学生合同】		19:15	2・16・30日 19:10~19:55 ナイトズンバ			19:30
20:00	↑5・26日 ↑12日			20:00	20:00~20:25 2・16・30日 ザ・コア			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				20:30
21:00				21:00	大人のバレエ (75) (90) 【高校生~】 レイダンス講師			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&リラグゼーション	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。
パンチ&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。

■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

※9/19(月)は祝日営業になります。