

4月のスタジオプログラム

曜日		月		火		水		曜日		金		土		日・祝(29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					10:00	中高年からの健康づくり(75) 星原				9:45~ 子供のバレエ (90) 【ジュニアA・B】レイダンス			10:00
10:30									10:30								10:15
11:00									11:00								11:00
11:15									11:15								11:15
11:30									11:30								11:30
12:00									12:00								12:00
12:30									12:30								12:30
13:00									13:00								13:00
13:30									13:30								13:30
14:00									14:00								14:00
14:30									14:30								14:30
15:00									15:00								15:00
15:30									15:30								15:30
16:00									16:00								16:00
16:30									16:30								16:30
17:00									17:00								17:00
17:30									17:30								17:30
18:00									18:00								18:00
18:30									18:30								18:30
19:00									19:00								19:00
19:30									19:30								19:30
20:00									20:00								20:00
20:30									20:30								20:30
21:00									21:00								21:00
21:30									21:30								21:30
曜日	月	火	水	曜日	金	土	日	曜日									

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。
J-pop	インストラクターMITSURUの振り付けでJ-popに合わせて楽しく踊ろう！
パンフ&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

4/9 ショッピングブुक

時間変更

7・21日 19:20~ ナイトズンバ
 20:05~ 7・21日 ショートコア
 第2・4 コンテンポ ラリーダンス (75)

大人のバレエ (75) (90) 【高校生~】レイダンス講師
 大人トウシューズ

5日

17:40~ J-POP ダンス エアロ
 12・26日 ズンバ
 18:20~ザ・コア
 12・19・26日 ママ&ベビー・キッズバレエ(60)

4・18日 癒しのヨガ
 11・25日 ザ・コア&ストレッチ

4/16 バレエ 延長
 9・16 エアロ & 筋コン
 2・23日 80's J-pop
 2・23日 ザ・コア