

# 11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 |                     | ピラティス(60)<br>JIN                   | 20日<br>27日<br>エクササイズフラ<br>大石      | 10:00 | 中高年からの<br>健康づくり(75)<br>星原                                    | 第1・3及び<br>第5(5週目がある場合)<br>パワーヨガ(60)<br>角田 | 子供の<br>バレエ<br>10日休 | 10:00 |
| 10:30 |                     |                                    | 6・13日<br>ズンバ<br>小山                | 10:30 |  |   |                    | 10:30 |
| 11:00 | 18日<br>簡単ステップ       |                                    |                                   | 11:00 |  | 11:05<br>9・23日<br>パンプ&<br>シェイプ            |                    | 11:00 |
| 11:15 | 11・25日<br>ズンバ<br>中村 |                                    |                                   | 11:15 |  | 11:05<br>30日<br>Jステップ                     |                    | 11:15 |
| 11:30 |                     | 11:15<br>はじめよう<br>フィットネス(70)<br>伊藤 | 27日<br>ズンバ<br>小山                  | 11:30 | 日程はお問い<br>合わせください<br>11:10~<br>12:25<br>ママ&ベビー<br>キッズバレエ(60) | 11:05~<br>11:50<br>2・16・日<br>ズンバ 塚本       | 子供の<br>バレエ<br>10日休 | 11:30 |
| 12:00 |                     |                                    | 6・13<br>20日<br>癒しのヨガ<br>角田        | 12:00 |  |   |                    | 12:00 |
| 12:30 |                     |                                    |                                   | 12:30 |  |   |                    | 12:30 |
| 13:00 |                     |                                    | 今月はお休みです<br>ママ&ベビー・キッズ<br>バレエ(75) | 13:00 |  |   |                    | 13:00 |
| 13:30 |                     |                                    |                                   | 13:30 |  |   |                    | 13:30 |
| 14:00 |                     | はじめよう<br>フィットネス(70)<br>伊藤          |                                   | 14:00 | 健康太極拳(75)<br>西島  |   |                    | 14:00 |
| 14:30 |                     |                                    |                                   | 14:30 |  |   |                    | 14:30 |
| 15:00 |                     |                                    |                                   | 15:00 |  |   |                    | 15:00 |
| 15:30 |                     | 5・19日<br>癒しの<br>ヨガ<br>角田           | 12・26日<br>ザ・コア&<br>ストレッチ          | 15:30 | ザ・コア&ストレッチ   |   |                    | 15:30 |
| 16:00 |                     |                                    |                                   | 16:00 |  |   |                    | 16:00 |
| 16:30 |                     |                                    |                                   | 16:30 |  |   |                    | 16:30 |
| 17:00 |                     |                                    | 子供のバレエ                            | 17:00 |  |   |                    | 17:00 |
| 17:30 |                     |                                    |                                   | 17:30 |  |   |                    | 17:30 |
| 18:00 |                     |                                    |                                   | 18:00 | 18日バレエ休み   |   |                    | 18:00 |
| 18:30 | 子供の<br>バレエ          |                                    | 18:00<br>6・20日<br>ズンバ<br>塚本       | 18:30 | 子供のバ<br>レエ   |   |                    | 18:30 |
| 19:00 |                     | 子供の<br>バレエ                         | 子供の<br>バレエ<br>11月<br>は<br>休講      | 19:00 |  |   |                    | 19:00 |
| 19:30 | 子供の<br>バレエ          |                                    | 19:15<br>27日<br>ズンバ<br>中村         | 19:30 | 子供のバ<br>レエ   | 19:00<br>15日<br>ズンバ<br>中村                 |                    | 19:30 |
| 20:00 |                     |                                    |                                   | 20:00 |  |   |                    | 20:00 |
| 20:30 | 子供の<br>バレエ          |                                    | ピラティス(60)<br>JIN                  | 20:30 | 子供のバ<br>レエ   |   |                    | 20:30 |
| 21:00 |                     | 大人の<br>バレエ<br>高校生~                 |                                   | 21:00 |  |   |                    | 21:00 |
| 21:30 | 子供の<br>バレエ          |                                    |                                   | 21:30 | 子供のバ<br>レエ   |   |                    | 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

|               |   |
|---------------|---|
| 癒しのヨガ         | ヨガの呼吸法と緩やかな動きで、心身共にリラックスしていきます。心地いいですよ。                 |
| 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！                    |
| 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 / Jステップ | 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！Jステップはステップ台を使います！ |
| ズンバ           | ラテンのリズムで楽しく踊って脂肪燃焼！出来る出来ないは気にしない。とにかく楽しみましょう♪           |