

スタジオレッスン

11月からは新たなプログラム、リニューアルプログラムが登場！

～ 11・12月 ～

リズム体操&筋トレ	ストレッチ	ピラティス&コンディショニング	ナイトリフレッシュ	朝ヨガ
リズムに乗せて体を動かす×筋トレの初級クラス♪ 【火曜日】 11月:5.12.19.26日 12月:3.10.17.24日 9:30～10:00 500円/回	日々の疲れをリフレッシュ♪ 【火曜日】 11月:5.12.19.26日 12月:3.10.17.24日 【金曜日】 11月:1.8.15.29日 12月:6.13.20.27日 10:45～11:45 700円/回	体を整えて疲れにくい健康な体を手に入れよう！ 【水曜日】 11月:6.13.20.27日 12月:4.11.18.25日 9:00～10:00 700円/回	週の半ば、頑張っている体をリフレッシュして後半も頑張ろう！ 【水曜日】 11月:20.27日 *体験 12月:4.11.18.25日 ※11月の2回は無料体験！ 20:00～21:00 700円/回	朝のヨガで体を整えて1日を快適に過ごそう♪ 【木曜日】 11月:7.14.21.28日 12月:5.12.19.26日 9:30～10:30 700円/回
バランスコーディネーション バランスの良い体を手に入れるトレーニング！ 【木曜日】 11月:7.14.21.28日 12月:5.12.19.26日 11:00～12:00 700円/回	ピラティス&リラクゼーション 関節をほぐしながら、簡単なストレッチ・ピラティスで、ゆったりと身体と心を整えます♪ 【木曜日】 11月:7.14.21.28日 12月:5.12.19.26日 13:00～14:00 700円/回	NEW!! lalalaサーキットライトDVD版 筋トレ×有酸素×脳トレ♪♪トレーナーと映像を見ながら自分のペースで運動！ 【金曜日】 11月:1.8.15.29日 12月:6.13.20.27日 9:30～10:15 500円/回	フラダンス フラダンスの世界に入門♪一緒にフラダンスを楽しもう！ 【金曜日】 11月:1.8.15.29日 12月:6.13.20.27日 13:30～14:30 700円/回	★ 予約不要の先着順 ★ ※11月・12月は、月額受け放題チケットを販売します！！ お気に入りのレッスンをみつける、冬に向けた運動習慣づくりにお役立てください♪