

SPECIAL LESSON



スタジオスペシャルレッスンウィーク

1/11(金)~1/17(木)

	1/15(火)	1/16(水)	1/17(木)	1/11(金)	1/12(土)	1/13(日)
10	10:15~10:35★ ツールでピラティス 村川	10:15~11:00★ ピラティス 森田	10:15~11:00 初級UPエアロ 大島	10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15~11:30 ヨガ 真鍋	10:30~11:30 フラダンス 桑原
11	10:45~11:30 ラテンダンス 村川	11:10~11:55 ディスコワールド 森田	11:10~11:55 ヨガ 北川	11:10~12:10 アシュタンガヨガ 山内	11:40~12:25 ZUMBA 大塚	11:45~12:30 かんたんエアロ 大島
12	11:40~12:40 太極拳 宗岡	12:05~12:50★ ピラティス 森田	12:05~12:50 フィットネスタイチ 菊田	12:20~13:20 ベリーダンス MEI	12:35~13:15 ピラティス 大塚	12:45~13:45 ルーシーダットン 大島
13	12:50~13:35 初めてフラダンス マカナラニAKKO	13:00~13:45 コアシェイプ 林部	13:00~13:45★ 天空大河 原口	13:30~14:20 フラダンス マカナラニAKKO	13:25~14:10★ かんたんSTEP 大塚	
14	13:45~14:30 バレトン 大塚	14:00~15:00★ ヨガ 林部	14:00~14:50 バレエ 後藤	14:30~15:00★ ストレッチボール 清水		14:00~15:00 パラエティ (週替わり)
15	14:40~15:25★ かんたんSTEP 大塚			15:10~15:30 はじめてエアロ 清水		
16						
18	19:00~19:45★ かんたんSTEP 大島	19:00~19:45★ かんたんエアロ 根尾	19:00~20:00★ STEP&ダンベル 岡本	19:15~20:00 ラテンダンス 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎	
20	19:55~20:45★ ルーシーダットン 大島	20:00~20:45 HIP HOP初級 WUKE	20:15~21:00 かんたんエアロ 羽田野	20:10~20:40★ ツールでピラティス 村川	20:15~21:15★ カキラ 仲村	
21	20:55~21:40 初級エアロ 羽田野	21:00~22:00 ファインディング エアロ ヨリコ	21:10~21:55★ パワーヨガ 森(幸)	20:50~21:35★ STEP 高橋		
22	21:50~22:40 HIP HOP 可児			21:45~22:35 HIP HOP WUKE		

STEP&ダンベル
有酸素運動と筋トレの
コンビネーション!
これは運動効果 大!

今回の目玉!!
武道の動きをベースにした
アクション系エクササイズです。
動きが比較的ゆっくりなので
初心者の方も参加しやすいプログラムです。
決めポーズあり!

カキラ
癒し系プログラムです。
骨盤を中心とした
全身の関節にアプローチ。
機能改善を目指します。

ツールでピラティス
ボールなどを使いピラティスを行
うことで、より効果が感じられ
ます。美姿勢を目指しましょう!

ラテンダンス
ラテンミュージックに合わせて
dancing!
1曲に仕上げます。
ラテンのノリを楽しんで下さい。

ディスコ ワールド
70"/80"の音楽に合わせて
フィットネス風にアレンジした
ディスコステップを踊ります。
思わず、青春が蘇る?

ファインディングエアロ
ハイパワーなヨガレッスンが
さらにパワーUP
格闘家の血が騒ぐ?
満汗間違いなし!

★印のレッスンは予約制となっております。

スペシャルレッスンは で記しました。皆様、お楽しみに♪

TOPH
SPORTS CLUB
(0586)71-1616

★代行の