	8 月 度	こ スタ	ジァ	<u>十</u> :	プロ	グ゠	 ラムカ	レン	ノダー	♦
日	月	火	-	Ī	水		木		金	±
	●今月は夏休み	期間の為、	全日	3開:	館しま	す。			1 9:20~ おはようストレッチ スタッコ 10:10~ ★走らないエアロ 渡辺 11:15~ かんたんステップ 渡辺 12:05~ ミニボールEX スタッコ	10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ 11:00~ 自力整体30 リエ
									19:10~ バーベルビート スタッコ 20:00~ ヒートアップファイティング スタッコ	
3	4	15		16			17		8	Q
9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッ	チ スタッフ	9:20~	おはようストレッ	チ スタッフ	9:20~ おはようスト	・レッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ
10:10~ コアエクササイズ スタッフ									10:10~ ★走らないエアロ 渡辺	10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ
11:00~ ★パワーヨガ 田井									11:15~ かんたんステップ 渡辺	11:00~ 自力整体30 リエ
12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ									12:05~ ミニボールEX スタッフ	
ILLES BUILDING WAR			~ шл	12.00			15:15~ ストレッチ&り			
				15:00-	★ヨガ	田井	10.10 10.7749		 19:10~ バーベルビート スタッフ	,
		00·00	ブラカッコ		XII	四升	00:00		20:00~ ヒートアップ ファイティング スタッコ	
10	4.4	20:00~ コアエクササイン	^ <i>X</i>	1.2			20.00~ ハフンス/	トール スタッフ	20:00~ L=F797 7717179	
0:00 + 14 + 3 - 1 + 1 - 2 - 4	0:00 +4+511	12	t -	13	***************************************	<i></i>	0:00 504 5 7 1	1 7 - 2	0:00 5/4 5 7 1 1 1 7 7 5 7	16
9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ					_				
10:10~ コアエクササイズ スタッフ									10:10~ ★走らないエアロ 渡辺	10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ
11:00~ ★パワーヨガ 田井									11:15~ かんたんステップ 渡辺	11:00~ 自力整体30 リエ
12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ		12:35~ ★ウュープリンク゚E	×田井	12:35~	バーベルビー	ト スタッフ			12:05~ ミニボールEX スタッフ	7 11:50~ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
							15:15~ ストレッチ&り	リリース スタッフ		
				15∶00~	★ヨガ	田井			19:10~ バーベルビート スタッフ	7
		20:00~ コアエクササイ	ズ スタッフ				20:00~ バランスオ	ドール スタッフ	20:00~ ヒートアップファイティング スタッこ	7
17	18	19		20			21		22	23
9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッ	チ スタッフ	9:20~	おはようストレッ	チ スタッフ	9:20~ おはようスト	・レッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ	9:20~ おはようストレッチ スタッフ
10:10~ コアエクササイズ スタッフ		10:10~ ★自力整体	* リエ	10:10~	★ステップ	プ渡辺	10:10~ ボディー	·ケア スタッフ	10:10~ ★走らないエアロ 渡辺	10:10~ 腰痛ケアトレーニング リエ
11:00~ ★パワーヨガ 田井									11:15~ かんたんステップ 渡辺	11:00~ 自力整体30 リエ
12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ									12:05~ ミニボールEX スタッフ	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			H //				15:15~ ストレッチ&り			1
				15:00~	★ヨガ	田井	10.10	,	19:10~ バーベルビート スタッフ	,
		20:00~ コアエクササイ:	ズフタッフ		A -175	шл	20:00~ バランスオ	ドール フタッフ	20:00~ ヒートアップファイティング スタッコ	
24	25	26	· ////	27			20:00** // / / // //	N /V // // // // // // // // // // // //	20.00.0 (1777)747427 (25.5)	30
24 9:20~ おはようストレッチ スタッフ			チック…っ	0:20:	おけトネフトレー	チ フカ…コ	0:20 +++>7 -	しゃチョカップ	0:20 - + + + > 7 - L	
9.20~ おはようストレッテ スタップ 10:10~ コアエクササイズ スタッフ									9.20~ あはようストレッテ スタップ 10:10~ ★走らないエアロ 渡辺	7 9.20~ おはようストレッテ スタップ 10:10~ 腰痛ケアトレーニング リ エ
										•
11:00~ ★パワーヨガ 田井									11:15~ かんたんステップ 渡辺	11:00~ 自力整体30 リエ
12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ		12:35~ ★ウェーブリングE	×田井	12:35~	パーベルビー	ト スタッフ			12:05~ ミニボールEX スタッフ	7 11:50~ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
							15:15~ ストレッチ&り	リリース スタッフ		
				15∶00~	★ヨガ	田井			19:10~ バーベルビート スタッフ	
		20:00~ コアエクササイン		<u> </u>					20:00~ ヒートアップファイティング スタッフ	
31	※止むを得ない	・事情により当日	にスタ	ジオレ	ノツスン・批	旦当者を	を変更、及びは	木講する場	身合がございます。予 る	かご了承下さい。
9:20~ おはようストレッチ スタッフ	*:	参加される方は	必ずス	タッフ	までお由し	はけく	ださい。定量	になりかき	まご参加いただけませ	h,
10:10~ コアエクササイズ スタッフ	*	<i>→ 1</i>	x 7 /\		~ \wT	~1317 \	ICCV O ACPC		TO STAND ICICIT & C.	· • •
11:00~ ★パワーヨガ 田井		٠	sles I			, ,	0	. .	L SMIL A PAR	`
12:20~ 青竹エクササイズ スタッフ		★印は、	有料フ	ブロク	ブラムでで	す 、(7	ブログラム・	チケット	・をご購入ください	\ <u></u>)
		/ \ - - O · \		/	,	, o ()				· /
									な問い合わせの	2079-299-3585
								•	42 [B] 6 , D 47 G (<u> </u>

♪ スタジオプログラム内容紹介 ♪

♪無料プログラム♪

レッスン名	内容・こんな方にオススメ
レッスフ名	
おはようストレッチ	心身をリラックスさせて、身体の筋肉をほぐします。
(0.04)	柔軟性を高めてケガの予防、そして心もほぐしてあげましょう。
(30分)	毎朝9時20分より行っております。運動前に是非どうぞ。
腰痛ケアトレーニング	腰痛を中心とした、身体の痛みを改善するプログラムです。
	腰痛や関節痛の予防におすすめです。
(30分)	
パーベルビート	リズムに合わせながら重りを使って筋肉を鍛えるプログラム!
	同時に有酸素運動の効果も得られるので一石二鳥。
(30分)	楽しくシェイプアップしたい方に最適なプログラム。
ヒートアップ	リズムに合わせてパンチ・キックで有酸素運動をします。
ファイティング	基礎の動作から行いますので初めての方でも安心して参加できます。
(30分)	さぁ、脂肪燃焼&ストレス解消!!
かんたんステップ	台を昇り降りすることで筋持久力を鍛えます。
かんにんスナッノ	エアロビクスとはまた違った汗をかけるので1度お試しを・・・
(30分)	最近息切れを感じた方、少し違ったことに挑戦したい方にオススメ!
	体幹(コア)を鍛えることでバランス感覚を養っていきます。
ボディーケア	腹筋、背筋など普段あまり使わない箇所を鍛えて同時に姿勢改善。
(30分)	正しい姿勢を見に付けたい方にオススメです。
ミニボール	小さな柔らかいゴムボールを使って、様々な身体の部位を鍛えます。
エクササイズ	またゆっくりとボールを利用したストレッチを行いますので、
(関節痛予防運動)	腰痛や膝痛などの関節痛をお持ちの方・予防に是非お勧めです。
	お昨日した焦山的に鍛っるプログラムです
コアエクササイズ	ゆっくりとした動作で行いますので初めての方でも安心です。
(30分)	お腹周りが気になる方にオススメです。
	フトレッチポールたどた体い 良体の筋肉を緩めてゆがみた敕えていきます
体幹ケアエクササイズ	軽いエクササイズなども行っていきます。
(30分)	スッキリされたい方は是非!
	ラテン及び世界中の音楽に合わせて行う気軽に楽しめるダンスフィッ
Zumba	トネスです。簡単で効果的なズンバにパーティを楽しむような気持ち
(204)	で参加して、脂肪燃焼&ストレス解消して下さい。
(30分)	
ストレッチ&リリー ス	自分の身体やフィットネスアイテムを使用して筋肉を緩め、整えて 身体をリセットします。
	身体をリセットしょす。 肩こり解消やパフォーマンスUPに!
(30分)	月こり所用でパフォーマンス OFIC:
パランスボール	不安定な上でエクササイズを行う事で、内部の筋肉を鍛えます。姿勢
(30分)	改善効果もありますよ☆
	ま <i>はと</i> は円し日本のツギと刺激し、赤光性筋の吹き原光しぬき以来し
青竹エクササイズ	青竹を使用し足裏のツボを刺激し、疲労物質の除去促進と健康増進し
(15分)	ましょう!
頭と体を健康に	
	脳に刺激を与え、認知機能や運動機能の向上!
(15分)	

☆有料プログラム☆ ※各プログラム、参加には利用券が必要になります。

レッスン名	内容・こんな方にオススメ
走らないエアロ	少し難しいステップとテンポの早い曲を
たらないエノロ	使って更にハイレベルな動きに挑戦しましょう!!
(45分)	1度挑戦してみて下さい。
ステップ	かんたんステップの上級版。かんたんステップよりも更に
1 7/97	アクティブに動いていただきます。これができたら階段も余裕!?
(45分)	かんたんステップに慣れたら受けてみて下さい。
自力整体	身体の歪み、気持ちの緩みを自分の力だけで改善するプログラム。
日72至14	自分自身で自分を癒してあげましょう。
(30分/75分)	肩こり、腰痛などにお悩みの方は一度受けられてみては・・・
パワーヨガ	身体の内側の筋肉と柔軟性を鍛えます。
^/>-="	犬のポーズややしの木のポーズなど様々なものを行います。
(60分)	あなたの生活にヨガを取り入れてみてはいかがでしょう??
ョガ	パワーヨガより優しいヨガです。ヨガが初めてという方、パワーヨガはきついと
="	いう方は是非お試しください。
(60分)	
ウェーブリングEX	人の骨格のアーチをイメージして作られたウェーブリングを使って
197-29295	『ほぐす・のばす・引き締める』トータルエクササイズです。
(45分)	強くしなやかな身体を目指しましょう。

- ・有料プログラムは事前に利用券をお買い求め頂き、受付へお渡し下さい。
- ・プログラムごとに安全に配慮した定員を定めております。先着順で、定員に なり次第参加をお断りする場合がございます。予めご了承下さい。
- ・安全の為、プログラム開始5分以降は入場をお断りしております。ご理解、 ご協力お願い致します。
- ・事情により、急なプログラム、担当者の変更がある場合があります。 その際、受付のスタジオインフォメーションにて掲示をさせていただきます。

今月のお知らせ

○ 今月の休館日はありません。

皆様のご来館お待ちしております。