


























# ◆2024年8月 1DAYレッスン◆

各クラス 850円(税込)

※レッスン詳細は裏面へ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
5日、19日、26日	6日、20日、27日	7日、21日	1日、8日 22日、29日	2日、9日 23日、30日	3日、17日 24日、31日	4日、18日、25日
11:00~11:45 ハウスタンス スタート YUCO  (スタジオ)	11:15~12:00 リトモス 大関  (スタジオ)	18:50~19:35 HIPHOP ウィル  (スタジオ)	12:15~13:00 かんたんエアロ& ストレッチ 杉野  (スタジオ)	13:30~14:15 K-POPダンス 上田  (スタジオ)	12:15~13:00 ZUMBA 村松  (トレ)	※13:35~14:20 ZUMBA YUKI  (トレ)
12:15~13:00 ZUMBA 橋詰  (トレ)	13:30~14:15 ベリーダンス エクササイズ 桜井初美  (スタジオ)	19:50~20:35 ストリートダンス (初級) ウィル  (スタジオ)	13:30~14:15 ZUMBA 美-MiHo-保  (スタジオ)	※18:50~19:35 BODY BALANCE 五十嵐  (トレ)	※13:30~14:15 ペルヴィス ピラティス 村松  (第3会議室)	
13:15~14:00 ジャズダンス 碓  (スタジオ)	18:40~19:25 K-POPダンス 上田  (スタジオ)			19:00~19:45 ZUMBA 藤田  (スタジオ)	※14:45~15:30 Group Fight ARISA  (トレ)	
14:15~15:00 テーマパークダンス 碓  (スタジオ)				※19:50~20:35 BODY ATTACK 五十嵐  (トレ)	16:00~16:45 ストライク ボクシング 森山  (トレ)	
18:00~18:45 Group Centergy KAINE  (トレ)				20:00~20:45 ZUMBA 藤田  (スタジオ)	17:00~17:45 コア ファンクショナル ワークアウト 森山  (トレ)	
19:00~19:45 BODY PUMP 市川大悟  (トレ)						
20:00~20:45 BODY COMBAT 市川大悟  (トレ)						


【お盆休み】 8月10日(土)~16日(金)  
【祝日】 8月11日(日)、12日(月)  
【休館日】 8月28日(水)

## ※休講・代行案内※

- ・8月3日(土) ペルヴィスピラティス 担当:村松⇒休講
- ・8月9日(金) BODY BALANCE・BODY ATTACK 担当:五十嵐⇒休講
- ・8月3日(土)、24日(土) Group Fight 担当:ARISA⇒休講
- ・8月25日(日) ZUMBA 担当:YUKI⇒休講

## 【レッスン申込方法】

**当日先着順**となります。レッスン開始15分前までに  
正面入り口前にお並びください。定員を超えた時点で締切とさせていただきます。

- ①レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
  - ②社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
  - ③トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。
  - ④タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。(※  マークのあるクラスのみ)
- ※8月11日(日)、12日(月) 祝日特別プログラム 別紙参照

## ◆レッスン詳細◆

曜日	レッスン名	担当	定員	強度	靴	内容
(月)	ハウスダンススタート	YUCO	12名	★	👟	ハウス(HOUSE)というダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。基本的なステップやリズムの取り方などを一から丁寧にレクチャーしていきます。
	ZUMBA	橋詰	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ジャズダンス	碓	12名	★★	👟	身体の軸を意識して優雅に華麗に踊るダンスクラスです。姿勢を正したい方や運動不足解消など、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。
	テーマパークダンス	碓	12名	★★	👟	主にジャズやバレエのリズムに加えて、笑顔で元氣よく音楽を身体全体で表現していくクラスです。憧れのテーマパークダンサーになりきって皆で楽しく踊りましょう。
	Group Centergy	KAINE	50名	★★	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて全10曲、行っていきます。ヨガのポーズをテンポ良く変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っています。
	BODY PUMP	市川大悟	20名	★★★	👟	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行います。
	BODY COMBAT	市川大悟	40名	★★★	👟	格闘技全般の要素であるパンチやキックを取り入れ脂肪燃焼やストレス発散を目的とするクラスです。
(火)	リトモス	大関	12名	★★	👟	ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです。
	ベリーダンスエクササイズ	桜井初美	12名	★	×	関節をほぐし、ベリーダンスの動きをよりしなやかに滑らかに動かせるようストレッチを行います。このクラスでは基本動作を時間をかけて細かく丁寧にレクチャーしていくのでダンス自体が初めての方でも安心してご参加いただけます。
	K-POPダンス	上田	12名	★	👟	K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振り付け)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振り付けが完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
(水)	HIPHOP	ウィル	12名	★	👟	流行のノリの良い音楽に乗せてカッコイイダンスを踊るクラスです。前半はストレッチや基本の動きを行い、後半はオリジナルの振り付けを入れて踊っていきます。気持ちよく汗をかきたい人、初心者、経験者の方でもオススメのレッスンです。
	ストリートダンス(初級)	ウィル	12名	★	👟	HIPHOP以外のLock/Pop/House/soul/Afrobeat/break danceなどのさまざまなジャンルのダンスを順番に踊っていくクラスです。
(木)	かんたんエアロ&アロマストレッチ	杉野	12名	★	👟	かんたんなエアロビクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせましたクラスです。約25分はエアロビクスで汗を流し、残り20分はアロマの香りを感しながらストレッチを行い身体を整えていきます。
	ZUMBA	美-MiHo-保	12名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
(金)	K-POPダンス	上田	12名	★	👟	K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振り付け)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振り付けが完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
	BODY BALANCE	五十嵐	50名	★★	×	ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動で背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップに効果的なクラスです。
	ZUMBA	藤田	12名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	BODY ATTACK	五十嵐	40名	★★★	👟	スクワットや腕立て伏せ、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトを45分間行い続けます。エネルギーに合わせたパワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、脂肪燃焼を目指します。
(土)	ZUMBA	村松	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ベルヴィスピラティス	村松	10名	★	×	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスルを鍛えていきます。姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方におすすめのクラスです。
	Group Fight	ARISA	40名	★★★	👟	パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていき45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がります。脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	ストライクボクシング	森山	15名	★★	👟	音楽のリズムに合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが他のボクシングエクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」インストラクターの持つミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散し気持ちよく汗のかける有酸素エクササイズです。
	コアファンクショナルワークアウト	森山	40名	★★	👟	体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。
(日)	ZUMBA	YUKI	40名	★	👟	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。