




















# ◆2024年9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
2日、9日、30日	3日、10日 17日、24日	4日、11日、18日	5日、12日、19日	6日、13日 20日、27日	7日、14日 21日、28日	1日、8日、 15日、29日
11:00~11:45 ハウスダンス スタート YUCO 	11:15~12:00 リトモス 大関 	18:50~19:35 HIPHOP ウィル 	12:15~13:00 かんたんエアロ& ストレッチ 杉野 	13:30~14:15 K-POPダンス 上田 	12:15~13:00 ZUMBA 村松 	13:35~14:20 ZUMBA YUKI 
(スタジオ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(トレ)
12:15~13:00 ZUMBA 橋詰 	13:30~14:15 ベリーダンス エクササイズ 桜井初美	19:50~20:35 ストリートダンス (初級) ウィル 	13:30~14:15 ZUMBA 美-MiHo-保 	18:50~19:35 BODY BALANCE 五十嵐	13:30~14:15 ペルヴィス ピラティス 村松	
(トレ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(スタジオ)	(トレ)	(第3会議室)	
<b>NEW</b> 13:15~14:00 ピラティス 田邊沙耶佳	18:40~19:25 K-POPダンス 上田 			19:00~19:45 ZUMBA 藤田 	※休講あり 14:45~15:30 Group Fight ARISA 	
(スタジオ)	(スタジオ)			(スタジオ)	(トレ)	
<b>NEW</b> 14:15~15:00 バレエストレッチ 田邊沙耶佳				19:50~20:35 BODY ATTACK 五十嵐 	16:00~16:45 ストライク ボクシング 森山 	
(スタジオ)				(トレ)	(トレ)	
18:00~18:45 Group Centergy KAINE				20:00~20:45 ZUMBA 藤田 	17:00~17:45 コア ファンクショナル ワークアウト 森山 	
(トレ)				(スタジオ)	(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)						


【祝日】 9月16日(月・祝)  
22日(日・祝)  
23日(月・祝)  
【休館日】 9月25日(水)、26日(木)

## ※休講・代行案内※

・9月14日(土) 「Group Fight」 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)

# ◆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。
	NEW ピラティス	たなべ きやか 田邊沙耶佳	15名	★	×	インナーマッスルを鍛えていきます。疲れにくい身体や姿勢を正したい方におすすめのクラスです。
	NEW バレエストレッチ	たなべ きやか 田邊沙耶佳	15名	★	×	バレエの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。日頃からキレイな姿勢を保ちたい方や全身の柔軟性を高めたい方にオススメのレッスンです。
	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、音楽にあわせた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付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振付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付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週替わり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じ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付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振付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。エネルギー溢れる音楽に合わせてパワー、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。
	ペ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く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。