



2024 スタジオ夏のイベント



8月9日(金)・10日(土)・11日(日)

8/9 (金) 第1スタジオ	9:30~ 9:45 (15分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 (50分) エアロ初級 内田	11:00~ 11:30 (30分) ポルドフラ 磯川	11:40~ 12:00 (20分) ペナルティー ボックス 山下	12:15~ 12:45 (45分) UBOUND 山下	13:00~ 14:30 (90分) エンジョイ ダンス 中原	14:40~ 15:40 (60分) リラックスヨガ 鷺出	16:50~ 17:50 (60分) ジュニア 新体操 熊川	18:20~ 19:05 (45分) UBOUND 山下	19:20~ 20:05 (45分) マッスル シェイフ 岩元	20:20~ 21:20 (60分) ペアリトモス 高野・原田
-----------------------------	--	---	---	--	--	---	---	---	--	--	---

第2スタジオ	10:00~ 10:50 (50分) リンパ コンティショニング 池本	11:45~ 12:25 (40分) バランス ボール 池本	13:10~ 14:00 (50分) 太極拳 木村	14:10~ 14:30 (20分) ジムスティック 鶴田	14:45~ 15:45 (60分) リズムクラブ 木場	17:15~ 18:15 (60分) ジュニア ヒップホップ 平田	19:00~ 20:00 (60分) ジュニア ヒップホップ 平田	20:15~ 21:15 (60分) リンパヨガ 前田
--------	--	---	---------------------------------------	---	--	--	--	---

8/10 (土) 第1スタジオ	9:30~ 9:45 (15分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:10~ 11:00 (50分) ファットバーン エアロ 磯川	11:25~ 11:45 (20分) ジムスティック 磯川	12:00~ 12:30 (30分) UBOUND 山下	12:50~ 13:50 (60分) STEPbySTEP <有料レッスン> 堀	14:10~ 15:10 (60分) コンビネーション エアロ 白石	15:20~ 16:20 (60分) リトモス 原田	16:35~ 17:35 (60分) ジュニア 元気クラブ 磯脇/松元	18:00~ 18:45 (45分) UBOUND 上四元	19:00~ 20:00 (60分) ファイドウ まつり 山下・岩元
------------------------------	--	--	---	--	---	---	--	--	---	---

第2スタジオ	9:20~ 9:50 (30分) ポルドフラ 前田	10:20~ 11:05 (45分) エアロ初心者 前田	11:50~ 12:30 (40分) リフレッシュヨガ 前田	12:40~ 13:25 (45分) 気軽に 社交ダンス 河野	14:50~ 15:50 (60分) ジュニア バレエ 玉川	
--------	---------------------------------------	--	--	--	---	--



8月13日火曜日~8月15日木曜日 夏季休館日

8/11

(日)

第1スタジオ

9:30~
9:45
(15分)
モーニング
ストレッチ
ジムスタッフ

10:00~
10:50
(50分)
エアロ初級
原田

11:05~
12:05
(60分)
リトモス
坂口

12:20~
13:20
(60分)
コンビネーション
エアロ
坂口

13:55~
14:25
(30分)
インナーワーク
蔵屋

14:40~
15:40
(60分)
呼吸と瞑想
蔵屋

16:00~
17:00
(60分)
UBOUND
上四元



第2スタジオ



11:05~
11:55
(50分)
健康空手
境

11:30~
12:00
(30分)
お楽しみ
アクア
原田
プール

12:10~
13:40
(90分)
<有料>
アシュタンガヨガ
ステップアップ
蔵屋



14:00~
15:15
(75分)
<有料>
社交ダンス初級
河野



<エクササイズ内容>

★ファイドウまつり(60分)

今までのファイドウの動きをミックスして2人のOT
がパワフルにリードしていきます。
60分パワー全開で楽しみましょう!!
ファイドウ初心者の方もお気軽にご参加ください。

★リトモスペアレッスン(60分)

2人のOTがダンスフルにリードしていきます。
60分めいっぱい楽しみください!!



タオル・スカーフ・ヒップスカーフ・扇子を
お持ちの方はご準備ください。

★エンジョイダンス(90分)

ヒップホップの曲にあわせ、振り付けをマスターし
ていきます。
90分を思いっきり楽しみください♪

★呼吸と瞑想(60分)

心と呼吸は連動しています。穏やかな呼吸法
の後、やさしいポーズをゆったりと行います。
静けさとくつろいだ心身により大切なものは
自分の内側に備わっていることに気がきます。

※ スケジュールはすべてイベントレッスンとなります。

8月11日(日)は正・アンダー24・家族・5カウント会員以外の方は1,650円ご利用頂けます。

※ すべてのレッスンが当日受付となります。定員になり次第締め切らせていただきます。

定員50名(UBOUND32名、マッスルシェイプ35名、となりますのでご了承ください)

