

2016年12月

スタジオスケジュール
毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	23(金・祝) 天皇誕生日	
10:00					午後 5時から 営業いた します	~10:30開館~		ジム会員 無料の日	
11:00	かんたん STEP 45 10:30~11:15 小田	ストレッチポール 20 10:30~ 大友 パーベル入門 20 11:00~ 大友	らくらく バランスボール 45 10:30~11:15 柴田	プレス(呼吸)+ ピラティス 45 10:30~11:15 鈴木			4日 代行 小田	エアロ 45	11:00~11:45 小田
12:00	リラクゼーション体操 45 11:30~12:15 竹岡	リトモス 45 11:30~12:15 柴田	ZUMBA 11:30~12:15 小原	FULLBOX 45 11:30~12:15 小原		POWERMIX 45 11:30~12:15 鈴木	エアロ 60 11:30~12:30 柴田	パーベル 45	12:00~12:45 大友
13:00	極上の リラックス タイムを! CLOSE 《学校授業》					8日 代行 鈴木	FULLBOX 45 12:30~13:15 小原	ストレッチポール orヨガ 45 12:45~13:30 鈴木	パレトシ& アンチエイジング 60 13:00~14:00 RIKA
14:00						12/4・12/18 ストレッチポール orヨガ	12/11・12/25 ストレッチ ヨガ 柴田	FULLBOX 45	14:15~15:00 鈴木
15:00						週替わりで 行ってます		ZUMBA	15:15~16:00 小原
16:00						こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:30~16:20 小田			17:00閉館
17:00	こども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田					こども塾 キッズDANCE 小学5~6年生 16:30~17:20 小田	パーベル 75 16:15~17:30 鈴木		
18:00	こども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田	ジム会員様 4000円のフ リー券だと+30 0円か、5000 円のフリー券or 800円で受講で きます!				こども塾 中高生 DANCE 18:40~19:30 小田	3日 変更 FULLBOX 鈴木		
19:00	FULLBOX 60 19:00~20:00 小原	エアロ 60 WJ 19:00~20:00 柴田	ZUMBA 19:00~19:45 小田	エアロ 45 J 18:45~19:30 小田		イージーエアロ 45 18:45~19:30 柴田		19:00閉館	
20:00		ダンス入門 20 20:15~ 小田	パーベル 60 20:00~21:00 小原	FULLBOX 45 19:45~20:30 鈴木	ZUMBA 19:45~20:30 小原	リトモス 45 19:45~20:30 柴田			
21:00	HIPHOP 75 20:15~21:30 小田	ステップ 45 20:45~21:30 小田		骨盤体操 45 20:45~21:30 大友	パーベル 45 20:45~21:30 大友	3日 変更 ZUMBA 小原			
22:00									

ジム会員がレッスンを受講する場合

※週2本以上を受講される場合は、
フリー券(4000円・5000円)をおすすめします。

※現金又はコインの場合

75分クラス/FULLBOX60 → 800円・ブロンズコイン
60/50/45/40分クラス → 500円・シルバーコイン
30分クラス → 300円
20分クラス → 無料

レッスン会員

※月々5,500円で全レッスン受講できます。
※月3,850円で週1の曜日を指定しその曜日のレッスンが受講できます。
(指定曜日外は現金又はコインで受講できます。)
※お得な3ヶ月、6ヶ月払いもございます。
※トレーニングジムを利用の場合は10分100円となります。

お知らせ

☆ 12月23日(金)天皇誕生日 リカ先生 SPレッスンをいたします。要予約!!
《年末年始》
12月29日(木)~1月1日(日)までお休みとさせていただきます。
1月2日(月)・3日(火)短縮営業10:30~17:00までになります。
1月2日・3日はSPレッスンとなりますのでお楽しみに!
内容は後日発行の別紙にてご確認ください。
1月4日(水)から通常営業となります。



携帯でのアクセスは
こちらのQRコードで
カテゴリー【フィットネス】をクリック!
<http://denshobato.com/>

スポーツプラザ
進化塾

※スペシャル
レッスンの為
ジム会員様
無料対象外
500円で受講
可能です。

レッスンのご案内

エアロ	音楽に合わせて楽しく有酸素運動。 W→足腰にやさしい歩行クラス。 J→ジャンプ・キックが入った跳躍クラス。
45・60分 500円	
イージーエアロ	基本のステップばかり！だから安心・楽しい!! 慣れてきたら思いっきり動いて気持ちよく汗を流しましょう。
500円	
ステップ	ステップ台を使った昇降エクササイズのクラス。 ステップ台を使うことでより脂肪を燃焼することができます。 台の高さで強度を調節することができます。
500円	
バーベル	バーベルを使い、曲に合わせて筋肉を鍛えます。 男性はたくましく、女性はメリハリボディを目指しましょう！
45分 500円/75分 800円	
HIPHOP	ストリートダンス。 ブラックミュージック・R&Bに合わせたダンスクラスです。
800円	
ストレッチヨガ	ヨガのポーズを利用したストレッチで、誰でもできる気持ち良いクラスです。 カラダの調整をしましょう。
500円	
バランスボール	バランスボールを使って、全身を気持ちよくストレッチします。 マットよりもストレッチ効果があります。 開放的な伸びを感じましょう。
500円	
リトモス	業界で話題のダンスエアロピクス！ ベリーダンス・セクシーダンス・レゲトンなど、世界中のダンスが楽しめます!!
500円	
FULLBOX	空手・ボクシング・ムエタイなどの格闘技の動作をアレンジし 音楽と融合させた楽しいエクササイズです。
45分500円/60分800円	
ZUMBA	ラテン系を中心とした世界の【音楽】と【ダンス】に フィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。 引き締まったボディラインを目指しましょう。
500円	
ピラティス	コア（体幹）を意識し強くしなやかな体にします。 すべての動きはコア（体幹）から！！すべての方向けです。
500円	
骨盤体操	骨盤の歪みを解消し正しい位置に戻し、体の痛みや不調を解消します。 腰痛でお悩みの方や、腰痛予防・改善にご参加ください。
500円	
リラクゼーション体操	アロマオイルを焚きながらストレッチや呼吸を行い、 リラクセスをして心身共に癒していきましょう。
500円	
POWERMIX	バーベルを用いた筋コンディショニングの合間に エアロピクスやステップが入るので音楽に合わせて楽しく 体を動かす事が出来るエクササイズになってます。
500円	
ストレッチポール	ストレッチポールを使い日常生活でたまった筋や関節の凝りを緩ませていきます。 体の凝りをほぐしていきましょう。

10~20分クラス	スタジオレッスンに興味のある方は、このクラスから体験してみましょう！ 慣れてきたら45分に挑戦！！
無料	

★上記の価格はジム会員の価格です。

※会員以外の方は1レッスン右記の価格で受講できます。

45~60分	1100円
75・FULLBOX60	1400円
30分	700円
20分	400円

- 都合により担当者が代替、又は休講の場合もございますのであらかじめご了承ください。
- 安全のため、クラス途中の入退室はご遠慮ください
- 持ち込みになる水分は、ペットボトル等フタ付のものをご利用ください。
- ステップ台・バーベル等、道具がなくなり次第定員となるレッスンは入場制限させていただく場合もございますのでご了承ください。

