

2016年8月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日	11(木・祝) 山の日			
10:00					午後 5時から 営業いた します	～10:30開館～					
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					ジム会員 無料の日		
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	ZUMBA 11:30～12:15 小田			
13:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     極上の リラククス タイムを！   <b>CLOSE</b>                      ≪学校授業≫                       ～15:30                 </div>					FULLBOX 45 12:30～13:15 小原	ストレッチヨガ 45 12:45～13:30 柴田	POWERMIX 45 12:30～13:15 鈴木			
14:00								8/28 ストレッチポール orヨガ 鈴木	8/7・8/21 ストレッチ ヨガ	FULLBOX 45 13:30～14:15 小原	
15:00								週替わりで 行ってます	パール 45 14:30～15:15 大友		
16:00									子ども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:30～16:20 小田	リトモス 45 15:30～16:15 柴田	
17:00						子ども塾 リトルキッズDANCE 3歳～6歳 16:45～17:30 小田			子ども塾 キッズDANCE 小学5～6年生 16:30～17:20 小田	パール 75 16:15～17:30 鈴木	17:00閉館
18:00	子ども塾 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！									
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		子ども塾 中高生 DANCE 18:40～19:30 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	パール 45 20:45～21:30 大友						
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

- ☆ 7月30日(土)は栗原学園ビールパーティの為お休みさせていただきます。  
受付にてチケット(¥2,000)発売中！
- ★ 8月14日(日)・15日(月)はお盆休みとさせていただきます。  
お間違いの無いようよろしくお願いいたします。
- ☆ 夏の脂肪買取行います！！ 受付期間は7月25日から8月25日まで！  
詳しくは掲示板またはスタッフまで！



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

# レッスンのご案内

<b>エアロ</b>	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	
<b>イージーエアロ</b>	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	
<b>ステップ</b>	ステップ台を使った昇降エクササイズクラス。 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	
<b>バーベル</b>	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	
<b>HIPHOP</b>	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	
<b>ストレッチヨガ</b>	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	
<b>バランスボール</b>	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	
<b>リトモス</b>	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	
<b>FULLBOX</b>	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	
<b>ZUMBA</b>	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	
<b>ピラティス</b>	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	
<b>骨盤体操</b>	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	
<b>リラクゼーション体操</b>	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	
<b>POWERMIX</b>	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います。
500円	
<b>ストレッチポール</b>	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

無料

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！！

★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さ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さいますのでご了承ください。

