

2017年4月

スタジオスケジュール

毎月25日発行

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00					午後 <b>5</b> 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 バーベル入門 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月8日 栗原学園 入学式の為 13:00オープン	23日 代行 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	週替わりレッスン 11:30~12:15 小原or大友		8日 時間変更 13:30~ 代行 鈴木	エアロ 60 11:30~12:30 柴田		
13:00	極上の リラックス タイムを!  <b>CLOSE</b> 《学校授業》					4/6・4/20 FULLBOX 小原	4/13・4/27 バーベル 大友	FULLBOX 45 12:30~13:15 小原	週替わりレッスン 12:45~13:30 柴田or鈴木
14:00						ZUMBA 13:30~14:15 小原	8日 時間変更 14:30~	4/2・4/16 ストレッチ ヨガ 柴田	4/9・4/23 ストレッチ ボール orヨガ 鈴木
15:00						~15:30		子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 15:30~16:20 小田	子ども塾 キッズDANCE 小学5~6年生 16:30~17:20 小田
16:00									
17:00	子ども塾 リトルキッズDANCE 3歳~6歳 16:45~17:30 小田								
18:00	子ども塾 キッズDANCE 小学1年~6年生 17:40~18:30 小田						22日 変更 FULLBOX 鈴木		
19:00				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	FULLBOX 45 19:00~19:45 小原	エアロ 60 WJ 19:00~20:00 柴田	ZUMBA 19:00~19:45 小田						
21:00	HIPHOP 50 20:00~20:50 小田	ダンス入門 20 20:15~ 小田	バーベル 45 20:00~20:45 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			
22:00	NEW パワーストレッチ 30 21:00~21:30 鈴木	ステップ 45 20:45~21:30 小田	FULLBOX 30 21:00~21:30 鈴木	骨盤体操 45 20:45~21:30 大友	バーベル 45 20:45~21:30 大友	22日 変更 ZUMBA 小原			

4月 ジム会員  
無料!!

ストレッチとトレーニング  
を組み合わせ  
新陳代謝アップ!

4月ジム会員無料!!

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)をおすすめします。  
※現金又はコインの場合  
75/60/50/45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

お知らせ

- ☆ 4月8日(土)は、栗原学園入学式の為13:00からの営業となりますのでお間違いの無いよう宜しくお願い致します。
- ★ 4月29日(土)昭和の日は祝日ですが、通常通り10:30~22:00まで営業致します。
- ☆ 4月30日(日)はマシンメンテナンスの為お休みとさせていただきますのでお間違いの無いよう宜しくお願い致します。
- ★ 5月GWのスペシャルレッスンは後日別紙にてご案内させていただきます。

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。



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。
45・60分 500円	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。
<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！！
500円	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。
<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。
500円	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。
<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。
45・75分 500円	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！
<b>HIPHOP</b>	ストリートダンス。
500円	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。
<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いいクラスです。
500円	カラダの調整をしましょう。
<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。
500円	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。
<b>リトモス</b>	業界で話題のダンスエアロピクス！
500円	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！！
<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
500円	音楽と融合させた楽しいエクササイズです。
<b>ZUMBA</b>	ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」に
500円	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。
<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。
500円	すべての動きはコア（体幹）から！！ すべての方向けです。
<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。
500円	腰痛でお悩みの方や、腰痛予防・改善にご参加ください。
<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、
500円	リラクセスをして心身共に癒していきましょう。
<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。

<b>10～20分クラス</b>	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しょう！
<b>無料</b>	慣れてきたら45分～5分にも挑戦！！

★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分	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。

