

2017年6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 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 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					
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				エアロ 60 11:30～12:30 柴田	
13:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                     極上の リラックス タイムを！                 </div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">CLOSE</div> <div style="text-align: center; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">《学校授業》</div>						FULLBOX 45 12:30～13:15 小原	週替わりレッスン 12:45～13:30 柴田or大友	
14:00							ZUMBA 13:30～14:15 小原	6/4・6/18 ストレッチ ヨガ 柴田	6/11・6/25 ストレッチ ポール+ 骨盤体操 大友
15:00									
16:00							子ども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 15:30～16:20 小田	4日・11日 代行 小原	
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	バーベル 75 16:00～17:15 鈴木	
18:00	子ども塾 キッズDANCE 小学1年～6年生 17:40～18:30 小田							25日のみ 時間変更 17:00からです ご了承のほど お願いします	
19:00	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	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	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			
21:00	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				
22:00	6月 ジム会員 無料!	6月はRUNNING に効果的な内容 になります!	6月ジム会員無料!						

お知らせ

- ☆ 6月は休まず営業致します。
- ★ 6月25日(日)のバーベル75は時間変更となっております、17:00からとなりますのでお間違えの無いよう宜しくお願い致します。

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

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【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・75分 500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。
500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いいクラスです。 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。
500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>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ましょう！ 慣れてきたら45分に挑戦！！
<b>無料</b>	

★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。

