

## 12月 スタジオスベジナルレッスン

|                       |                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|
| ラテンエアロ (北村) NEW!!     |                                                         |
| 3<br>10<br>17<br>24   | 火 15:00～16:00                                           |
| 優しいハタヨガ&呼吸法 (CHIHARU) |                                                         |
| 3                     | 18:00～19:00                                             |
| 10<br>17<br>24        | 火 優しいハタヨガのアーサナを、呼吸に合わせてしっかり行います。体の内部まで活性化しつづりラックスできるクラス |

|                              |                                                                                              |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水曜 週変わり (ボディイパンプ仲里、エアロ石垣)    |                                                                                              |
| 4<br>11<br>18<br>25          | エアロ 45<br>ボディイパンプ(TC+30)<br>エアロ 45<br>ボディイパンプ(TC+30)                                         |
| 12:25～13:10                  |                                                                                              |
| 水曜ダンス (超入門 Seiko・スタイルMANAMI) |                                                                                              |
| 4<br>11<br>18<br>25          | HIPHOP 超入門<br>スタイルヒップホップ入門<br>HIPHOP 超入門<br>HIPHOP 超入門                                       |
| 13:35～14:35                  |                                                                                              |
| Deep breath yaga (新城)        |                                                                                              |
| 4<br>11<br>18<br>25          | 水 15:00～16:00<br>『静』と『動』の動きを組み合わせ、呼吸をベースに身体を開いていきます。時にはアクティヴに、時にはゆったりと動き、じわじわと全身を強化していく60分です |

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 木曜 フランフランダンス (宮内)   |                         |
| (昼) (夜)             |                         |
| 5<br>12<br>19       | 13:45～14:45<br>" "<br>" |
| 19                  | "                       |
| ZUMBA (川端)          |                         |
| 4<br>11<br>18<br>25 | 木 15:00～16:00           |
| グインヤサヨガ (ERIKO)     |                         |
| 5<br>12<br>19<br>26 | 木 20:15～21:15           |

|                     |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| 12月 プールスベジナルレッスン    |                                            |
| 水曜 週替わり (押見)        |                                            |
| 4<br>11<br>18<br>25 | 水中運動<br>中級スイム(バタフライ)<br>水中運動<br>中級スイム(背泳ぎ) |
| 12:10～12:40         |                                            |
| * 脂肪すつきり D (石垣)     |                                            |
| 11<br>18            | 水 12:45～13:15<br>*13:30～14:00(時間変更)        |

|                               |               |             |       |
|-------------------------------|---------------|-------------|-------|
| 金曜週変わり (パンプ仲里・ラテン 北村)         |               |             |       |
| 11/29                         | ボディイパンプ 45    | 14:00       |       |
| 6                             | はじめてラテンエクササイズ | 14:15       |       |
| 13                            | ボディイパンプ 45    | 13:15～      | 14:00 |
| 20                            | はじめてラテンエクササイズ |             | 14:15 |
| 金曜 ボディコンバット 45 (石垣・仲里)        |               |             |       |
| 11/29                         | 石垣            | 18:05～18:50 |       |
| 6                             | 仲里            |             |       |
| 13                            | 石垣            |             |       |
| 20                            | 仲里            |             |       |
| 金曜週変わり (フランクショナル 石垣・入門 Seiko) |               |             |       |
| 11/29                         | フランクショナルルーニング | 20:15～21:00 |       |
| 6                             | HIPHOP 超入門    |             |       |
| 13                            | フランクショナルルーニング |             |       |
| 20                            | HIPHOP 超入門    |             |       |

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| ハタヨガ (ERIKO)  |                   |
| 11/30         | 10:15～11:30       |
| 7<br>14<br>21 | 土 フェイスタオルをお持ちください |
| ダンス (MANAMI)  |                   |
| 11/30         |                   |
| 7<br>14<br>21 | 土 11:45～12:45     |

スタジオレッスンの変更・代行・休講のご案内が別紙ございます  
合わせてご確認いただけますようお願い致します

レッスンの途中入場はご遠慮ください。

スタジオで靴を履いて行うレッスンは、開始2～3分を過ぎますと、安全上お入り頂くことができません。  
お時間までいらして頂きます様、お願い致します。

12月度レッスンカレンダーは、  
11/29(金)から12/26(木)となります

|                  |               |
|------------------|---------------|
| はじめてスイム (近藤)     |               |
| 11/29            |               |
| 6<br>13<br>20    | 金 13:05～13:35 |
| アкваボクシング D (北村) |               |
| 11/29            |               |
| 13               | 金 13:40～14:10 |