


























# ◆2024年6月 1DAYレッスン◆

各クラス 850円(税込)

※レッスン詳細は裏面へ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00~11:45 ハウスダンス スタート YUCO  (スタジオ)	11:15~12:00 リトモス 大関  (スタジオ)	18:50~19:35 HIPHOP ウィル  (スタジオ)	12:15~13:00 かんたんエアロ& ストレッチ 杉野  (スタジオ)	12:15~13:00 ZUMBA 村松  (スタジオ)	12:15~13:00 ZUMBA 村松  (トレ)	※ 13:35~14:20 ZUMBA YUKI  (トレ)
※ 12:15~13:00 ZUMBA 橋詰  (トレ)	13:30~14:15 ベリーダンス エクササイズ 桜井初美  (スタジオ)	19:50~20:35 リラクゼーション ストレッチ ウィル  (スタジオ)	15:30~16:15 ZUMBA 美-MiHo-保  (トレ)	13:30~14:15 K-POPダンス 上田  (スタジオ)	※ 13:30~14:15 ペルヴィス ピラティス 村松  (第3会議室)	
※ 13:15~14:00 ジャズダンス 碓  (スタジオ)	18:40~19:25 K-POPダンス 上田  (スタジオ)	19:50~20:35 ソウル&ディスコ SATOSHI  (トレ)		19:00~19:45 ZUMBA 藤田  (スタジオ)	※ 14:45~15:30 Group Fight ARISA  (トレ)	
※ 14:15~15:00 テーマパークダンス 碓  (スタジオ)				20:00~20:45 ZUMBA 藤田  (スタジオ)	16:00~16:45 ストライク ボクシング 森山  (トレ)	
※ 18:00~18:45 Group Centergy KAINE  (トレ)					17:00~17:45 コア ファンクショナル ワークアウト 森山  (トレ)	
New 19:00~19:45 BODY PUMP 市川大悟  (トレ)						
New 20:00~20:45 BODY COMBAT 市川大悟  (トレ)						

【休館日】 6月26日(水)

## ※休講・代行案内※

- ・6月10日(月)、17日(月) Group Centergy 担当:KAINE⇒ 休講
- ・6月16日(日) ZUMBA 担当:YUKI ⇒ 休講
- ・6月17日(月) ZUMBA 担当:橋詰 ⇒ 休講
- ・6月22日(土) ペルヴィスピラティス 担当:村松 ⇒ 休講
- ・6月8日(土)、15日(土) Group Fight 担当:ARISA⇒ 休講
- ・6月24日(月) ジャズダンス・テーマパークダンス 担当:碓⇒ 休講

- ①当日はレッスン開始15分前より、正面入口にて受付いたします。  
開始15分前に定員に満たなかった場合、開始時間まで先着順となります。
- ②レッスン開始10分を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- ③社会情勢や天災などに応じてレッスンが休講、変更となる場合がございます。
- ④トレーニングルームをご利用の際は、別途チケットをご購入ください。
- ⑤タオルやお飲み物、※室内シューズ をご持参ください。

## ◆レッスン詳細◆

曜日	レッスン名	担当	定員	強度	靴	内容
(月)	ハウスダンススタート	YUCO	12名	★		ハウス(HOUSE)というダンスのジャンルで足のステップが主役のダンスです。基本的なステップやリズムの取り方などを一から丁寧にレクチャーしていきます。
	ZUMBA	橋詰	40名	★		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ジャズダンス	碓	12名	★★		身体の軸を意識して優雅に華麗に踊るダンスクラスです。姿勢を正したい方や運動不足解消など、ダイエット目的の方にもおすすめのクラスです。
	テーマパークダンス	碓	12名	★★		主にジャズやバレエのリズムに加えて、笑顔で元氣よく音楽を身体全体で表現していくクラスです。憧れのテーマパークダンサーになりきって皆で楽しく踊りましょう。
	GroupCentergy	KAINE	50名	★★	×	ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて全10曲、行っていきます。ヨガのポーズをテンポ良く変化させたり、腹筋や体幹部分のトレーニングも行っています。
	<span style="color: blue;">New</span> BODYPUMP	市川大悟	20名	★★★		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行います。
<span style="color: blue;">New</span> BODYCOMBAT	市川大悟	50名	★★★		格闘技全般の要素であるパンチやキックを取り入れ脂肪燃焼やストレス発散を目的とするクラスです。	
(火)	リトモス	大関	12名	★★		ラテン系やヒップホップ、ジャズダンス等様々なジャンルのダンスを踊りながら楽しく体を動かすダンスフィットネス系プログラムです。
	ベリーダンスエクササイズ	桜井初美	15名	★	×	関節をほぐし、ベリーダンスの動きをよりしなやかに滑らかに動かせるようストレッチを行います。このクラスでは基本動作を時間をかけて細かく丁寧にレクチャーしていくのでダンス自体が初めての方でも安心してご参加いただけます。
	K-POPダンス	上田	12名	★		K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振付が完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
(水)	HIPHOP	ウィル	12名	★		流行のノリの良い音楽に乗せてカッコイイダンスを踊るクラスです。前半はストレッチや基本の動きを行い、後半はオリジナルの振付を入れて踊っていきます。気持ちよく汗をかきたい人、初心者、経験者の方でもオススメのレッスンです。
	リラクゼーションストレッチ	ウィル	15名	★	×	動きを伴いながら、全身の筋肉を伸ばしていくクラスです。日常生活で凝り固まった筋肉をほぐし、心身ともに身体の調子を整えていきましょう。
	ソウル&ディスコ	SATOSHI	40名	★★		1970年代後半のソウルミュージックや当時ディスコで流行った音楽に合わせて楽しく踊りながらシェイプアップを目指しましょう。
(木)	かんたんエアロ&アロマストレッチ	杉野	12名	★		かんたんなエアロビクスの動きと体幹強化のトレーニングを組み合わせたクラスです。約25分はエアロビクスで汗を流し、残り20分はアロマの香りを感じながらストレッチを行い身体を整えていきます。
	ZUMBA	美-MiHo-保	40名	★		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
(金)	ZUMBA	村松	12名	★		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	K-POPダンス	上田	12名	★		K-POPの楽曲を完コピ(難しい部分は簡易化したオリジナルの振付)で踊っていきます。2週ずつ(1ヶ月の前半、後半)で振付が完成するよう毎週丁寧にレクチャーします。憧れのK-POPアーティストになりきって一緒に踊りましょう。
	ZUMBA	藤田	12名	★		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
(土)	ZUMBA	村松	40名	★		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。
	ベルヴィスピラティス	村松	10名	★	×	骨盤や姿勢を矯正し、インナーマッスを鍛えていきます。姿勢を正したい方や体幹を鍛えたい方におすすめのクラスです。
	Group Fight	ARISA	40名	★★★		パンチやキックなど様々な格闘技の動きをテンポの速い音楽に合わせて行っていく45分間の有酸素プログラムです。後半につれてジャンプが入るなど強度が上がります。脂肪燃焼にオススメのクラスです。
	ストライクボクシング	森山	15名	★★		音楽のリズムに合わせてパンチやディフェンスを繰り返すボクシングエクササイズですが他のボクシングエクササイズとの最大の違いは「実際にミットにパンチが打てること」インストラクターの持つミットにパンチを打つことで日頃のストレスを発散し気持ちよく汗のかける有酸素エクササイズです。
	コアファンクショナルワークアウト	森山	40名	★★		体幹を中心に全身をトレーニングするプログラム。お尻や体幹を鍛えることで身体が引き締まるだけでなく姿勢改善にも効果的です。
(日)	ZUMBA	YUKI	40名	★		ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。インストラクターの動きを真似して動いていくダンスフィットネス系プログラムです。