

2024年～2025年 年末年始イベントスケジュール

1レッスン 850円(税込)/45分 1レッスン 1,100円(税込)/60分 対象：高校相当以上

	12/28(土)	12/29(日)		12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)		1/3(金)
	トレ	トレ	スタジオ	トレ	トレ		トレ	スタジオ	スタジオ
		¥1,100(税込)	¥1,100(税込)		¥1,100(税込)				
10:00	¥1,100(税込)								¥1,100(税込)
10:30	10:00～11:00 ベルヴィス ピラティス 村松 定員:50名	9:45～10:45 BODYCOMBAT 五十嵐 定員:40名	9:45～10:45 リラックスヨーガ Ryuma 定員:15名		9:45～10:45 Group Fight RIKI 定員:40名				10:00～11:00 ZUMBA YUKI 定員:12名
11:00	¥1,100(税込)	¥1,100(税込)		¥1,100(税込)	¥850(税込)		¥1,100(税込)		
11:30	11:15～12:15 ZUMBA 村松 定員:40名	11:00～12:00 BODYBALANCE 五十嵐 定員:50名		11:15～12:15 ZUMBA 美-MiHo-保 定員:40名	11:00～11:45 Group Groove RIKI 定員:40名		11:00～12:00 ベルヴィス ピラティス 村松 定員:50名		¥1,100(税込)
12:00					¥850(税込)				11:30～12:30 クラシックバレエ 遠藤 定員:10名
12:30		¥1,100(税込)					¥1,100(税込)		
13:00		12:30～13:30 脂肪燃焼エアロ & 筋トレ 長島 定員:40名			12:00～12:45 BODYCOMBAT RIKI 定員:40名		12:15～13:15 ZUMBA 村松 定員:40名	¥1,100(税込)	¥1,100(税込)
13:30	¥1,100(税込)	¥1,100(税込)	¥1,100(税込)	¥850(税込)				¥1,100(税込)	13:00～14:00 ZUMBA 藤田 定員:12名
14:00	13:45～14:45 ZUMBA 美-MiHo-保 定員:40名	13:45～14:45 踏み台昇降 エクササイズ & ストレッチ 長島 定員:20名	13:40～14:40 クラシックバレエ KAINE 定員:10名	¥850(税込)	13:00～13:45 BODYPUMP 市川大悟 定員:20名				13:00～14:00 ZUMBA 藤田 定員:12名
14:30					14:00～14:45 BODYCOMBAT 市川大悟 定員:50名				
15:00		¥1,100(税込)		¥1,100(税込)					¥1,100(税込)
15:30		15:00～16:00 Group Centergy KAINE 定員:50名		¥1,100(税込)	14:45～15:45 Group Fight ZAKI 定員:40名		15:00～16:00 ヨーガ 美宅 定員:50名		15:00～16:00 ヨーガ 美宅 定員:15名
16:00									

レ
ッ
ス
ン
お
休
み

レッスン名	靴	内容
ベルヴィスピラティス	×	身体の基盤となる骨盤や脊柱を支えるインナーマッスルにアプローチしていきます。
ZUMBA	○	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス系プログラムです。
BODYPUMP	○	バーベルを使って全身のトレーニングを音楽に合わせて行っていきます。
BODYCOMBAT	○	格闘技全般のパンチやキックを取り入れ、音楽に合わせて行います。
BODYBALANCE	×	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素も取り入れた動きを音楽に合わせて行います。
脂肪燃焼エアロ & ストレッチ	○	脂肪燃焼を目的とし、エアロビクスのコンビネーションを行った後はストレッチで身体をほぐします。
踏み台昇降エクササイズ & ストレッチ	○	ステップ台を使用し、膝にかかる負担が少なく、転倒予防の運動にもオススメです。
クラシックバレエ	○	クラシックバレエの基礎から、振付を習得します。
Group Centergy	×	ヨガのポーズをテンポよく変化し腹筋や体幹部分のトレーニングも行います。
美骨盤ヨーガ	×	ヨガのポーズで骨盤の歪みに関わる筋肉にアプローチし、調整を行います。
Group Fight	○	パンチやキックなど様々な格闘技の動きとジャンプ動作を行います。
Group Groove	○	世界中の様々な音楽に合わせて踊るダンスフィットネス系プログラムです。
Group Power	○	バーベルを使って全身トレーニングを音楽に合わせて行っていきます。

【参加方法】

当日のレッスン開始15分前より受付にて現金でお支払いください。
入金後は、インストラクターの指示に従ってレッスン場所へお入りください。※15分前に定員を超えた場合は抽選いたします。

【持ち物】

飲み物・タオル・動きやすい服装
室内シューズ（靴に「○」が付いているクラスのみ）