

7月 7日(日) 7月14日(日) 7月21日(日) 7月28日(日)

	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F	Aスタジオ	Bスタジオ	3F
9	日曜ボルダリング (3F/30分レッスン) ⇒ 11:00~/14:00~/16:15~						3Fレッスンは開始15分前に定員越えの場合は抽選とさせていただきます。			♥ ⇒ ハートレートレッスン/心拍数を表示します。		
10	オリジナル ステップ中級 10:00~11:00 岸田 敦都	特別企画 少人数制ケア お悩み別講座 10:30~11:30 (有料)	TRXストレッチ 10:20~10:40	ハンモックYOGA 10:00~10:45 得能 康代			YOGA~森~ 10:00~10:45 ASAMI			スタイルJAZZ 10:00~11:00 津田 知沙	~骨盤ひきしめ~ バランスボール 10:30~11:00	
11			Bigエアマット 11:00~11:20				YOGA~太陽~ 11:00~11:30 ASAMI				山本 貴子	
12	エアロLOW 11:30~12:15 岸田 敦都	谷神 裕樹 スリムヨガ 11:45~12:15	SATOMI	エアロQUEEN 11:15~12:00 佐藤 洋平	STYLEピラティス 11:10~11:55 得能 康代		エアロLOW 11:45~12:30 吉田 里紗		TRXストレッチ 11:30~11:50	猫背なおしの 筋膜リリース 11:15~12:00 谷神 裕樹	JUMPチャレンジ 11:20~11:40 MADOKA	
13	ヨガ 12:30~13:30 江田 哲郎	ロビンソクミ		ファンクショナルシェイプ 12:20~12:50 佐藤 洋平	ダンス特別 (有料) 12:15~13:30 森本 清美		美ボディメイク 講座(有料) 12:40~13:50 辻&佐藤			ラテンエアロ 12:30~13:30 森本 清美		TRXストレッチシェイプ 13:00~13:20
14	コアスリムボール 14:00~14:30 江田 哲郎	ジャイロプラス 13:00~13:45 ロビンソクミ	LesMILLS RPM ♥ 13:30~14:00 佐藤 洋平	骨盤ヨガ 13:15~14:15 ロビンソクミ	リズムボディ 13:45~14:15 多田 裕子	Bigエアマット 13:15~13:35 森 秀規			POP ノンストップCYCLE 14:00~14:20 14:20~14:50 RISA⇒JOY ♥	ポップミュージック AERO 13:45~14:30 和山 浩二	~姿勢美人~ BODYリリース 14:00~14:30 酒井 恵里子	サーキット 14:30~14:50 宮元 択実
15	Shape コンディショニング 14:45~15:30 佐藤 洋平	西川 和余		やさしいエアロ 14:30~15:15 森本 清美	スリムヨガ 14:30~15:00 ロビンソクミ	KEN			RPM ノンストップCYCLE 15:00~15:20 KEN⇒占部	ラテンシェイプ 14:45~15:15 chie ~女性限定~	YOGA~太陽~ 14:50~15:30 和山 浩二	LesMILLS RPM ♥ 15:30~16:00 上村 英司
16	ZUMBA 15:50~16:30 国分 芳江	ルシーダットン 15:15~16:00 西川 和余	LesMILLS RPM 16:15~16:45 渡邊 峻介	ジャイロプラス 15:45~16:30 ロビンソクミ	HIROサークル (有料)	TRXストレッチシェイプ 15:45~16:05			RPM 15:20~15:40 15:40~16:15 JOY ♥	ハンモック 15:35~16:15 chie		
17												
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> ■ → どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。 □ → 初級クラス。運動量が少し上がります。 👟 → シューズ不要です。 🌑 → 暗がりレッスン/暗めの照明(スポット・レーザー・間接照明etc)で行うクラス </div>											
19												

セミナーの為休講とさせていただきます

整理券各19
スタート時のみ必要
※下記参照



Bigエアマット	11:00~11:20	3F	ハンモックYOGA	10:00~10:45	Aスタジオ	YOGA~森~	10:00~10:45	Aスタジオ	猫背なおしの 筋膜リリース	11:15~12:00	Aスタジオ
レベル 1~2	大きいマットを使って行う体幹強化や、バランス感覚を養うエクササイズクラス		レベル 1~2	天井から吊るしたハンモックを使ったヨガ 高血圧・眼耳腰異常・他特病のある方はご参加 いただけません。整理券はフロントで配布		レベル 1~2	リラックス系ヨガ。呼吸を大切に、木 や動物など森をイメージしたポーズを 中心に行うクラス		レベル 1	猫背なおしに効果的な、ポーズをゆっくり行 うクラス。谷神裕樹/米国RolfInstitute認定 Rolfar (杉山機能改善教室補佐)	
スリムヨガ	11:45~12:15	Bスタジオ	STYLE ピラティス	11:10~11:55	Bスタジオ	YOGA~太陽~	11:00~11:30	Aスタジオ	ラテンエアロ	12:30~13:30	Aスタジオ
レベル 2~3	ヨガの立位のポーズや、脂肪燃焼に 効果的な動作を中心に行うクラス		レベル 2~3	ソフトジムやセラバンドなどツールを使用し、カ ラダへの負担を軽減、体幹を意識しながら他の筋 力やバランス感覚も養うクラス		レベル 2~3	スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイ メージやねじりのポーズを中心に連続的 に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス		レベル 2~3	ラテンの気分で楽しく踊りましょう♪	
ジャイロプラス	13:00~13:45	Bスタジオ	ファンクショナル シェイプ	12:20~12:50	Aスタジオ	ルシーダットン	14:00~14:45	Aスタジオ	BODYリリース ~姿勢美人~	14:00~14:30	Bスタジオ
レベル 1~2	筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいス トレッチと体幹を強化するクラス(ストレッチ ポールや小さいボールなど使用)		レベル 1~2	機能的体幹中心のトレーニング。運動を より効果的に行う為の準備運動としても おすすめです!		レベル 1~2	仙人が修行の時に自己体調を整えるた めに行った健康法(タイ式ヨガ)		レベル 1	円柱ポールを使いカラダのバランスを整 え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、 運動機能を高めるクラス	
コアスリムボール	14:00~14:30	Aスタジオ	バイクチャレンジ	15:00~15:20	3F	OAK21の日 特別企画 美ボディメイク講座 ~パーツセレクト~ (有料)	12:40~13:50	Aスタジオ	ラテンシェイプ	14:45~15:15	Aスタジオ
レベル1~2	ソフトジムボール(小さいボール)を 使って体幹を中心に動かし引き締めてい くクラス		レベル 2~3	お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽 に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラ ス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!			健康的なボディライン、美尻・美背の為 の美筋づくりエクササイズや呼吸法を勉 強しましょう☆申込6/23~		レベル1~2	ウエストを中心に動かすダンスで楽しく シェイプアップするクラス	
JUMP Mix ~夏企画~	14:10~14:40	Bスタジオ	TRXストレッチ シェイプ	15:45~16:05	3F	OAK21の日 特別企画 ノンストップ CYCLE!!	14:00~/15:00~	3F	ハンモック	15:35~16:15	Aスタジオ
レベル 2~3	音楽に合わせて、トランポリンで様々な 動きを楽しみながら気軽に体力UPを目指 すクラス		レベル1~2	吊るしたロープで自体重を使ったストレッ チと美脚・美尻・美腕を意識したパーツエ クササイズクラス			スタート時のみ整理券必要(13:30~3Fで配 布・いづれか1つ)後バイクに空きがた場 合順番に途中参加、途中退出可です!		レベル 1~2	天井から吊るしたハンモックを使ったスト レッチとスリムUPするクラス。 ※高血圧。 耳目異常・心臓など持病のある方はご遠慮下さい。 袖のある清潔なウエア着用。	