

※修正版

Lesson program grid with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes activities like 健康体操, パラティス, 骨盤ヨガ, etc.

- 【エアロ ステップ】 はじめてエアロ30(30min) ウォーキングや簡単なステップで楽しくエアロビクスの基本をマスターするクラスです。
【ダンス】 FUNK (60min) フリースタイルのダンスです。カッコ良く楽しく踊れます!
【トレーニング 調整系】 らくらくサーキット (20~30min) お腹や上半身、下半身の引き締めトレーニングを行います。
【ヨガ ピラティス】 骨盤ヨガ(45min) ヨガのポーズで「骨盤の歪み」を矯正していくクラスです。
【水中エクササイズ】 はじめてアクア(30min) 初心者大歓迎! シンプルな動きで体を動かす、基本クラス。
【レスミルズプログラム】 LESMILLS BODYPUMP (30・45・60min) 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをしています。
LESMILLS BODYCOMBAT (30・45・60min) あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズ。
LESMILLS BODYATTACK (30・45・60min) 音楽を楽しみながら、シンプルなエアロビクスの動作を行うグループエクササイズ。
LESMILLS DANCE (30・45min) 動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメ。
【その他】 かんたんエアロ45(45min), スマイルエアロ50(50min), はじめてステップ45(45min), かんたんステップ45(45min), フラダンス(45min), パラエ(60min), 太極拳(75min), ストリートダンス入門(60min), ジャンルを問わずダンスの基礎を中心としたクラスです。
ZUMBA(45min) ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行うダンスプログラムです。

※ご案内申し上げます。スタジオプログラムが月の途中で変更になる可能性がございます。またご案内させていただきます。お手数ではございますが、ご理解ご了承の程よろしくお願い申し上げます。