

Main lesson schedule grid with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and rows for time slots (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 instructor names and class titles like '美姿勢ストレッチ', 'ヨガ', 'ZUMBA', etc.

日曜プログラムにしましては、スタジオ前・フロントにて掲示します。レッスン時間の変更の場合も、ご理解・ご協力をお願い致します。

1・3・5週目は LESMILLS BODYCOMBAT 2・4週目は LESMILLS BODYPUMP になります。

5月から18:00~19:15に時間変更になります。

1・3・5週目は LESMILLS BODYATTACK 2・4週目は LESMILLS BODYCOMBAT になります。

レッスン内容については別紙でお伝えします。

【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」「骨盤のずれ」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きます。

※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。