

～スタジオ バラエティレッスン～

期間:平成29年10月2日(月)～7日(土)

イベントレッスン名	担当	時間	内 容
◇月曜日：10月2日			
コンディショニングピラティス	古田	50分	背骨・肩甲骨・骨盤の動きを感じる事から始めるストレッチ中心のピラティスです！
◇火曜日：10月3日			
ザ・スローリンパトレナージュ	早崎	50分	身体の中のリンパ節を刺激してリンパ液や血液の流れを良くしていきます。体のゆがみもとっていきます！
ZUMUBA STEP	児島	50分	お馴染みのZUMBAをSTEP台を利用して行います。エキサイティングなクラスです！
ZUMBA	山口	50分	今宵ZUMBAで盛り上がりましょう！
◇水曜日：10月4日			
かんたんリズム体操	杉本	30分	リズムに乗って自然に身体が動かしましょう！スタジオ初心者の方、しんどいのが苦手な方おすすめです！
ダンベルエクササイズ	杉本	15分	ダンベルを使った簡単なエクササイズです！
昭和 DE ダンスエアロ	杉本	50分	昭和の名曲で唄いながら踊りましょう！
リトモス	北村	50分	アルゼンチン生まれのダンス。タンゴ・ワルツ・JAZZ・フラメンコなど様々なジャンルの音楽に合わせて動きます！
◇木曜日：10月5日			
バレトン	MIYAKO	50分	バレエ&ヨガ&フィットネス 3つの要素を融合したエクササイズ！
◇金曜日：10月6日			
エアロサーキット	児島	50分	シンプルなエアロビクスと筋力トレーニングを交互に行います。台は使いませ～ん。。。。



～REDS～