

SCHEDULE

12 月レッスンプラススケジュール

2019.Dec.

《 ご自由にご参加いただけます 》

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
NEW	1 11:00～12:00 リラックスヨガ	2	3 10:30～11:30 ピラティス	4 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	5 12:00～13:00 はじめてのヨガ 13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ	6 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	7
NEW	8 11:00～12:00 リラックスヨガ	9 13:00～14:00 フロアバレエ (有料)	10 10:30～11:30 ピラティス	11 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	12	13 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	14 11:00～11:40 ベーシックエアロ (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
NEW	15 11:00～12:00 リラックスヨガ	16	17 10:30～11:30 ピラティス	18 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	19 12:00～13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ	20 NEW 10:30～11:10 アクアウォーキング (有料) 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	21 11:00～11:40 アクアビクス (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
NEW	22 11:00～12:00 リラックスヨガ	23 13:00～14:00 フロアバレエ (有料)	24 10:30～11:30 ピラティス	25 13:30～14:15 エアロビクス (中級)	26 NEW 12:00～13:00 代謝アップヨガ 13:30～14:30 ヴィンヤサヨガ	27 NEW 10:30～11:10 アクアウォーキング (有料) 13:00～13:45 ゆったりストレッチ	28 11:00～11:40 ベーシックエアロ (有料) 13:20～14:00 ラテンダンス (有料)
NEW	29 11:00～12:00 リラックスヨガ	30	31 10:30～11:30 ピラティス				

大久保麻美

エアロビクス (45分) : より運動量のあるエクササイズです。初級～中級向け。

高橋奈巳

ゆったりストレッチ (45分) : ピアノの音楽に合わせて無理なくゆっくりストレッチするクラスです。

阿部恵

ヴィンヤサヨガ (60分) : 運動量がとても高いので、たくさん体を動かしたい人にはぴったりのヨガです。

小柳歩

ピラティス (60分) : 体幹部を鍛えることで、体のバランスを改善し、精神の開放を目指します。

NEW

神山江美

リラックスヨガ (60分) : 深い呼吸と共にたっぷり全身をストレッチして体の緊張を解いていきます。

内容恵理

アクアビクス (40分:1,500円) : 水中で音楽に合わせて楽しく体を動かします。幅広い年齢層に人気のクラスです。

内容恵理

ベーシックエアロ (40分:1,000円) : 基本動作で楽しく有酸素運動します。体力に自信のない方でも安心して参加できるクラスです。

内容恵理

ラテンダンス (40分:1,000円) : ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

春風弥里

フロアバレエ (60分:4,000円) : 歌舞伎出身の講師が、映画やミュージカルの音楽に合わせて骨盤に効くエクササイズを提案いたします。

NEW

森下直子

アクアリズムダンス (40分:3,000円) : リズムに合わせて水中の動きを楽しみます。心地良さと心身の変化を実感できるクラスです。



ALLAMANDA

SPA

AOYAMA CLUB