

SCHEDULE

1月レッスンプラススケジュール

2020.Jan.

《 ご自由にご参加いただけます 》

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	4
5 11:00~12:00 リラックスヨガ	6	7 10:30~11:30 ピラティス	8 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	9 12:00~13:00 はじめてのヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	10 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	11 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)
12 11:00~12:00 リラックスヨガ	13 成人の日	14 10:30~11:30 ピラティス	15 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	16 12:00~13:00 肩凝り改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	17 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	18 11:00~11:40 アクアピクス (有料) 13:20~14:00 ラテンダンス (有料)
19 11:00~12:00 リラックスヨガ	20 13:00~14:00 フロアバレエ (有料)	21 10:30~11:30 ピラティス	22 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	23 12:00~13:00 代謝アップヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	24 10:30~11:10 アクアリズムダンス (有料) 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	25 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)
26 11:00~12:00 リラックスヨガ	27	28 10:30~11:30 ピラティス 13:30~14:30 フロアバレエ (有料)	29 13:30~14:15 エアロピクス (中級)	30 12:00~13:00 腰痛改善ヨガ 13:30~14:30 ヴィンヤサヨガ	31 10:30~11:10 アクアリズムダンス (有料) 13:00~13:45 ゆったりストレッチ	

大久保麻美

エアロピクス (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。

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。

内谷恵理

アクアピクス (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。

内谷恵理

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。

内谷恵理

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) : 外ヶ浦出身の講師が、映画やミュージカ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。

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