

# 日曜日 バラエティー枠 2023年3月

	5日	12日	19日	26日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:15~(45) リンパ体操 岡部	NEW 10:15~(45) 美脚&美尻 YUKO	10:15~(45) HIP HOP 酒井	10:15~(45) バレトン 鵜飼
11:00		NEW		
11:30	11:15~(45) ヨガ整体 岡部	11:15~(45) BODY ATTACK IZUMI	11:15~(45) ジャズヒップホップ 酒井	11:15~(45) エアロビクス 鵜飼
12:00				
12:30	NEW 12:15~(45) SALSATION® EMI	12:15~(45) BODY COMBAT SHIMOBABA	12:15~(45) FULL BOX KATO	12:15~(45) UBOUND HARUNA
13:00				

# 日曜日 バラエティー枠 2023年4月

	2日	9日	16日	23日	30日
	スタジオ	スタジオ イベント	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00					
10:30	10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	10:30~(60) ZUMBA 上間 巧真	10:30~(45) ZUMBA 新堂	10:30~(45) バランスコーディネーション 新	
11:00					
11:30	11:30~(45) 陰ヨガ YUKI		11:30~(45) FATBURN EXTREME 新堂	11:30~(45) 初級エアロ 新	
12:00		12:00~(60) STRONG NATION 上間 巧真			
12:30					
13:00					

休館日

陰ヨガ…バスタオルを使用する為、受講される方は、マイバスタオルをご持参ください。

# 陽だまりの丘 初レッスン!!!



## BODYATTACKとは？

筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。

3/12 (日) 11:15～  
担当インストラクター

IZUMI