

特別編成プログラム

3月20日(祝・水)

- 有料レッスン
- ピックアップレッスン
- 変更プログラム



代行情報は[こちら](#)



祝日プログラムは[こちら](#)

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
3/20 Wec	STUDIO		10:20~11:20 カリビアンダンスエクササイズ 高取	11:30~12:30 シェイブ 持丸(定員20名)	12:40~13:00 ボールストレッチ 阿部	13:15~14:15 ZUMBA® 勝野	14:30~15:30 オリジナルステップ 堀(定員25名)	15:45~16:45 フラダンス初級 菊井	17:00~18:15 ラテンファイヤー アルマンド				
	DO-JO		10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	11:45~12:45 フェルデンクライスメソッド 大場		13:10~14:10 ヨガ 長谷川	14:30~15:15 はじめてエアロ 森田	15:30~16:15 姿勢改善足裏トレーニング講座II 齋藤(圭)	16:20~17:00 コアトレーニング 齋藤(圭)				
	AQUA		10:45~11:30 朝スイム(フインスイム) 川合(定員5名)	11:40~12:10 プライベートレッスン 川合		13:00~13:30 プライベートレッスン 齋藤(圭)	13:45~14:30 ラテンアクア 持丸		15:45~16:45 初心者スイム 奥出(定員5名/¥5,000)	17:00~17:45 夜スイム(マスターズ) 奥出(定員5名)			

※3月10日(日)から予約開始



ラテンファイヤー

(定員28名様/無料)
17:00~18:15 / STUDIO
インストラクター アルマンド(Armando)
*レッスン開始90分前からの記名式となります。(お電話での予約不可)

【レッスンの特徴】

- ①幅広い年齢層の方が参加出来る簡単なラテンステップ
 - ②ラテンのリズムで楽しく熱くシェイプアップ
- 強度1 難易度2

【レッスンの詳細】

情熱的なラテンアメリカのリズムとエネルギーに満ちたダンススタイルを体験できるプログラムです。

このレッスンでは、サルサ、メレンゲ、チャチャ、パチャータなど、様々なラテンダンスのステップや動きを学びながら、リズム感を養い、身体を動かします。初心者から経験者まで、どなたでも参加できるラテンファイヤーのレッスンでは、楽しくアクティブに運動することができます。

ラテンファイヤーのレッスンに参加すれば、リズムに合わせて踊る喜びを味わいながら、新しい友人やコミュニティとのつながりを築くことができます。ぜひ、ラテンファイヤーのレッスンで、情熱的で楽しいダンス体験をしてみてください!

【インストラクター】アルマンド(Armando)

キューバ出身プロダンサー・コリオグラファー・ミュージシャン

姿勢改善足裏トレーニング講座II 【ニューロボール編】

【予約受付開始】3月10日(日)10:00

定員▶ ボール貸出 5名様 ¥1,650
ボール持参10名様 無料

※当日の2時間前迄にキャンセルのご連絡がない場合、キャンセル料¥550を申し受けます。

15:30~16:15 / DO-JO ジムスタッフ 齋藤 圭

「ナボソ ニューロボール」は、足の活性化と快適性をサポートする為の3つの特徴があります。

- ①足で転がす事で、足の筋肉を刺激し緩める効果があり、足の筋肉がより柔軟になります。
- ②ボールの表面の独自のテクスチャーにより、足裏の神経が密集している部分を刺激し、足の健康を促進します。
- ③ボールの中にある小さなボールを踏み込む事で、足裏全体の効果的なトレーニングが出来ます。

こんな方におすすめ

- 足のアーチの改善をしたい方
- 足裏の感覚や機能改善
- 外反母趾の改善をしたい方



naboso「ニューロボール」
販売価格¥5,940



ジムスタッフ
齋藤 圭

▶加圧サイクルトレーナー
▶ピラティスインストラクター

ボール貸出参加後に、ニューロボールをご購入の方は、
ニューロボールを定価¥5,940を¥4,840でご購入頂けます。

※【STUDIO】17:15~18:15(太極拳)・19:15~20:15(ダンスエアロ)休講 ※【DO-JO】19:00~20:00(Group Centergy)・20:10~21:10(ヒーリングヨガ)休講

●強度:時間、動く量、跳ねるなど、動きの豊富さを表します。(弱1~2/中3~4/強5) ●難易度:動きの種類、組み合わせ、専門性などを含む、難しさを表します。(低1~2/中3~4/高5)