

6月のスケジュール ※スタジオルールとレッスン紹介は裏面をご覧ください

時間/レッスン区分		9				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20			
		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45		15	30	45					
月	レッスン									11時~リセットエクササイズ					12時~フリースタイルエアロ					14時~コア	S									18:30~フリースタイルエアロ	S																		
	スクールパーソナル																																																
火	レッスン									11時~フリースタイルエアロ	12時~シンプルステップ					14時~バランスボール	S													18:30~サーキットトレーニング																			
	スクールパーソナル	9時~スクール体幹																																															
水	レッスン									11時~ビート&キックス	12時~ヨガ					14時~リセットエクササイズ	S													18:30~コア	S																		
	スクールパーソナル	9時~スクールダイエット																																															
木	レッスン									11時~フリースタイルエアロ	12時~リセットエクササイズ					14時~サーキットトレーニング																																	
	スクールパーソナル									11:00~18:00 パーソナル (海老名)																																							
金	レッスン									11時~バランスボール	12時~サーキットトレーニング					14時~フリースタイルエアロ	S													18:30~リセットエクササイズ	S																		
	スクールパーソナル	でんでん体操教室 9時~11時																																															
土	レッスン									11時~コア	S					14時~リセットエクササイズ	S																																
	スクールパーソナル																																																
日	レッスン									11時~サーキットトレーニング					14時~フリースタイルエアロ	S																																	
	スクールパーソナル																					15:00~18:00 パーソナル (柴) 第2・3・4・5 日曜日のみ																											

- ①6/10(日)柴トレーナーのパーソナル・トレーニングは休講です。
 ②6/4(月) 14時~15時のコアとショートレッスンはサーキットトレーニングに変更となります。
 ③でんでん体操教室開講のため、毎週金曜日は11時からのオープンとなります。

※ロッカールームの掲示版は、ご来館ごと必ずチェックをお願い致します。レッスン休講日、貸切日、イベントなど随時お知らせしています。
 【営業時間】 月火水:10時~21時、金:11時~21時(最終入館 19時半) / 木土日祝:10時~19時半(最終入館 19時)

お知らせ

レッスン紹介



(脂肪燃焼系)

レッスン名	内容
フリースタイルエアロ 45分	体を大きくたっぷり使い、動ける・使える体を目指す 機能向上と脂肪燃焼を目的としたクラス
シンプルステップ 45分	ステップ台を使い、足腰を鍛える 下半身の強化と脂肪燃焼を目的としたクラス
ビート&キックス 45分	パンチやキックの動きで全身運動を行う 脂肪燃焼を目的としたクラス

(コンディショニング系)

レッスン名	内容
コアトレーニング 45分	インナーマッスルの強化・姿勢改善・持久力向上を 目的としたクラス
バランスボール 45分	バランスボールを使い、全身の筋肉のバランスを整え 体幹の強化を目的としたクラス
サーキット 60分	運動器具を使い、筋力をアップし、痩せやすく 疲れにくい、体作りを目的としたクラス

(調整系)

レッスン名	内容
リセットEX 45分	体の歪み・姿勢改善を目的としたクラス 体を整えたい方におすすめ
ヨガ 45分	交感神経と副交感神経のバランスを整えるクラス 心を整えたい方におすすめ
ショートレッスン 15分	気になる部位を、ストレッチや筋力トレーニングで 整えるクラス（「S」と表記）

(パーソナル) 要予約

30分/3000円 60分/5000円

担当者	内容	
海老名トレーナー	プロのパーソナルトレーナーによるトレーニング 気になる体のことならお任せください	
	木曜日	11:00~18:00
柴トレーナー	女性だからこそわかる、女性の為のトレーニング 体のラインやダイエットのことならお任せください	
	日曜日	15:00~18:00
※第1週目 お休み		

(スクール) 要予約

レッスン名	内容	
体幹クラス 45分	体幹を鍛えたい方へおすすめ	
	火曜日	9:00~9:45 4500円/月
ダイエットクラス 45分	ダイエットをしたい方へおすすめ	
	水曜日	9:00~9:45 4500円/月

(その他)

レッスン名	内容
バランスシューズ	使い方は気軽にスタッフにお聞きください 受付にてご購入頂けます

※レッスン開始10分以降は、皆様の安全上の為、ご参加頂けません

※レッスンの退室は、皆様の安全上の為、やむを得ない場合のみとさせていただきます

※都合により、レッスン担当者が、変更になる場合がございます

※水分補給は、こまめに行いましょう