CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE. AND ANNEX HARAJUKU TOKYO ANNEX HARAJUKU TOKYO ANNEX HARAJUKU TOKYO 2017.11

				G	OLD'S GROUP exe l				<u> </u>				U			111111	TIOII			11 11 11/1	(<u> </u>			OILI				/ • _	
	LIADANII	(U ANNEX	- LIADANII	/II TOIO/O	LIADANII		火	VII TOIOVO	HADANII		水 	KIT TOKAO	HADANI		木 L ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	KU TOKYO	HADANII		金 Luana 3111	(II TOIO/O	HADANH		LIADAZUK	TI TOIO/O	HADANIII		114043111	III TOIOIO	
	HARAJUK 常温	RU ANNEX 溶岩	HARAJUI 3階	CU TOKYO B2階	HARAJUK 常温	(U ANNEX 溶岩	HARAJUI 3階	KU TOKYO B2階	HARAJUI 常温	KU ANNEX 溶岩	HARAJU 3階	KU TOKYO B2階	HARAJU 常温	KU ANNEX 溶岩	HARAJU 3階	B2階	常温	KU ANNEX 溶岩	HARAJUE 3階	CU TOKYO B2階	HARAJUI 常温	KU ANNEX 溶岩	HARAJUK 3階	U TOKYO B2階	常温	U ANNEX 溶岩	HARAJUI 3階	U TOKYO B2階	
	朝パワーヨガ	WOMEN ONLY				WOMEN ONLY	朝ヨガ		朝ヨガ	WOMEN ONLY				WOMEN ONLY	朝ヨガ		朝パワーヨガ	WOMEN ONLY				WOMEN ONLY				カテゴリ	一色分け		
8:00	7:15-8:15 AKKO						7:15-8:15 高野 真利		7:15-8:15 mico						7:30-8:30 Nao		7:15-8:15 荒木 ひとみ												8:00
	AKKO						mar seri		IIIICO		【有料】 アシュタンガヨガ				Nao		MA OCO		【有料】 アシュタンガヨガ マイソール 7:00-±00 辻木 智弘				明ヨガ 7:45-8:45		ヨガ	コンディ ショニング	ダンス	格闘技系	
											アシュタンガヨガ マイソール 7:00-9:00 仕木 智弘								7:00-2:00 注本 智弘				辻本 智弘						
																											#h =	world	
9:00													Reebok 🛆												エアロビクス	ステップ	ダンス フィットネス	有料 スクール	9:00
		ビューティ																											
		デトックスヨガ								ヨガ1 9:00-10:00			パワーヨガ1 9:00-10:00					ヨガ1 9:00-10:00					アシュタンガヨガ ハーフ		0.00	ODEM			
		9:00-10:00 AKKO								秋谷 理恵			京乃 ともみ					荒木 ひとみ					ハーフ ブライマリー 9:00-10:15		9:00 (JPEN			
10:00																						12月9日START	辻本智弘			WOMEN ONLY			10:00
	ピラティス																										ピラティス 9:50-10:40		
	10:00-10:45					バランス コーディネーション			Tanahi melili													ヨガ1 10:00-11:00				ヨガ1 10:00-11:00	向山 敬子		
	asami				ヨガ2 10:15-11:15	10:00-11:00 斉田 美穂			ファンクショナル トレーニング 10:15-11:00 今野 龍子				ヨガ1 10:15-11:15						カーディオ			高橋 エマ			Reebok 🛆	Eiko			
11:00					KUNA				737 167		ヨガ2 10:30-11:30		首原 瑞希		POWER			ヨガ2 10:30-11:30	&シェイプ				ファイティング		Herean a				11:00
			bodyART				メガダンス 10:45-11:45				利根川 浩子				M I X 10:45-11:30			下田 実可子	10:30-11:30 nao		Reebok 🛆		エクササイズ		[有料]		ZUMBA		
	ヨガ2 11:00-12:00		トレーニング 11:00-11:45				村田 きよみ			ストレッチ 11:15-11:45					井上 裕史						奇数进		10:45-11:45 山本 晃子		REEBOK		10:50-11:50 大浦 透		
	asami		松澤 泉美		ボディ				ヨガ1 11:15-12:15	今野 能子			ピラティス				BODY				アロマヨガ 池田 莉子				SUNDAY MORNING				
12:00					コントロール	ヨガ1 11:30-12:30			Ran		カーディオ		11:30-12:15 Chisato				WEIGHT EXERCISE				偶数週 Tone Up Body				LESSON				12:00
	Reebok 🛆		ファットバーン		11:30-12:30 MAMIKO	KUNA	ダンス				&シェイプ 11:45-12:30	,	Cnisato		RITMOS 11:45-12:45		11:30-12:30		パワーヨガ2 11:45-12:45		シエカ		ストレッチ		※別途POP参照 メンバー 2000円(税別) ビジター 3781円(税別)		オリジナル		
	THE COURT OF		12:00-12:45				エアロビクス 12:00-12:45				伊賀 真奈美				#上 裕史		田中いずみ		11:45-12:45 利根川 浩子		11:15-12:15		12:00-12:30 下山 真理奈		3781円(税別)		エアロ EVENT STYLE		
	Tone Up Body 12:15-13:15	フローヨガ 12:15-13:15	松澤泉美				有田 麻里子				整/40																12:00-13:00		
13:00	12:15-13:15 シエカ	12:15-13:15 SHIORI							パワーヨガ 2		オリジナル		45-0	フローヨガ 12:30-13:30				Mark as a			ピラティス 12:30-13:30		A1120 L II				高柴 大雅		13:00
			オリジナル		パワーヨガ1 12:45-13:45				12:30-13:45 宮城 由酉		エアロ中上級 12:40-13:40		ボディメイク ABS	12:30-13:30 SHIORI	ダンス		ヨガ 2 12:45-13:45	KICK OUT BASIC			12:30-13:30 渡辺 美沙		オリジナル エアロ初中級						
	Reebok 🛆		オリシナル エアロ中級		脇坂 由紀		RITMOS 13:00-14:00		監練 田會		伊賀 真奈美		12:45-13:45 KATSUO		コンディ ショニング		Miki	12:45-13:45 a2ko	ステップ 2 13:00-14:00				12:45-13:45 下山 真理奈		JAZZ FUNK 13:00-14:00	パワーヨガ1 13:00-14:00	オリジナル		
			13:00-14:00 村田 きよみ				有田 麻里子						1011300		13:00-14:00			GENO	新井 香機				TIM SHEEN		彩香	mico	ステップ初中級 13:15-14:00		
14:00	ストラーラ ヨガ		110000							Reebok 🛆					佐野 ちいほ							リカバリー 13:45-14:15		次数2018年 3月24日START			佐々木 恵		14:00
	13:30-14:30 今井 祐子									ストレッチ	オリジナル エアロ中級								整/30		GIRL'S HIPHOP	13:45-14:15 湯浅 まゆ		【有料】					
	,,, in ,		オリジナル			ピラティス 14:00-15:00				+CORE トレーニング	13:55-14:45		ヨガ2 14:00-15:00				パワーヨガ1 14:00-15:00		ステップ1		13:45-14:45 SAKI	カーティオ	パワー ローインパクト	ポージング 講習会		ヨガ1	オリジナル エアロ中級		
			ステップ中級			腺坂 由紀	パレエ中級パー 14:15-15:15			14:00-15:00	柴田 江里子		高野 真利		バレエ中級バー 14:15-15:15		大石 尚子		&シェイプ			キックボクシング 14:25-14:55	14:00-15:00 大城戸 美香	14:00-15:00	サーキット トレーニング	14:15-15:00	14:10-15:00		
15:00		ストレッチ 14:45-15:15	14:15-15:15 長瀬 朝子				芝岡 紀斗			KAORU					芝岡 紀斗				14:15-15:15 舟山 若菜			湯浅まゆ	7500 Sem	大河原 久典	14:15-15:15 西村 治稀	mico	佐々木 恵		15:00
		ヨシ ヨシ	2000 40 3								ステップ 1								7014 5135			ストレッチ 15:00-15:30		1000円 (税別)	Lity Alite				
		カーディオ									14:55-15:45 柴田 江里子										パワーヨガ1 15:00-16:00	湯浅 まゆ	ラテンウォーク					有料スクール	
		キックボクシング 15:20-15:50	シェイプアップ		FREE STYLE DANCE		バレエ中級 センター		GIRL'S HIPHOP		米田江東リ			美术ディEX ストレッチ	バレエ中級 センター	GGトレーニング	ピラティス 15:15-16:15		パイパー 15:30-16:00		15:00-16:00 首藤 瑞希		15:15-16:00				RITMOS 15:15-16:15		
16:00		ヨシ	トレーニング 15:30-16:15		15:15-16:15 たかはし ごう		15:25-16:10		15:15-16:15 Minachi					15:15-16:15 田中 咲百合	15:25-16:10	15:30-16:00 トレーナー	15:15-16:15 洪仁順		15:30-16:00 GGトレーナー				浅見 公貴		美コア デトックス		75:15-16:15 茂木 紀子		16:00
			浜中 健次		7.23 IBO C 3		芝岡 紀斗		rindon					m-1-Add	芝岡 紀斗										15:30-16:30 SAYO				
							有料スクール				骨盤 ストレッチナビ	2			有料スクール				GGトレーニング 16:15-16:45						SATO				
			ストレッチボール								16:00-17:00 浜中 健次		シェイプアッフ						GG トレーナー		ルーシー ダットン		オリジナル エアロ中級		Reebok 🛆		オリジナル		
17:00			16:30-17:00 GGトレーナー				バレエポワント スクール				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		トレーニング 16:30-17:15		バレエポワント スクール						&ハタヨガ		16:15-17:15 浅見 公費		Recook		エアロ中級 16:25-17:25	AACC (総合格闘技)	17:00
							16:30-17:30 芝岡 紀斗						浜中 健次		16:30-17:30 芝岡 紀斗						16:15-17:30 野島 裕子		1000 2000		アシュタンガヨガ ハーフ		田中咲百合	15:30-18:30	
						L	2.710-7				GGトレーニング 17:15-17:45				2, 40-7										ブライマリー				
											17:15-17:45 浜中健次														16:45-18:00 長谷川たかはる				
18:00																					CTM TANK		有料スクール	有料スクール			パワー		18:00
																					STYLE JAZZ HIPHOP						ローインパクト 17:40-18:40		
																	Reebok 🛆				17:45-18:45 masa man	ヨガ2 18:00-19:00					瀬戸 正博		
																	NEGOV.					野島 裕子	T-1						
19:00			骨盤				オリジナル				オリジナル	有料スクール			RITMOS	有料スクール	ヴィンヤサヨガ		ベルビック ストレッチ				Tai-chi 太極拳	AACC (総合格闘技)					19:00
			ストレッチナビ 18:45-19:30			u=	エアロ中上級 18:40-19:40			351	ステップ初中級 18:45-19:30	2	-, -	327*493529*	18:40-19:40		18:30-19:45	KICK OUT	18:40-19:25				無形塾 18:00-20:00	(総合格制技)					
	ヨガ2 19:00-20:00	ボディメイク 19:00-20:00	浜中 健次		ヨガ2 19:00-20:00	ピラティス &ストレッチ	18:40-19:40 伊賀 真奈美		サーキット トレーニング	19:00-19:45	中川 正博		デトックス フローヨガ	82HJ97 19:00-19:45	佐藤 慎介		芥川 舞子	Bodymake 19:00-19:45	楜澤 美香		SOUL DANCE 19:00-20:00		20.00						
	19:00-20:00 来夏	赤沼 由桂			19:00-20:00 nemu	19:00-20:00 河合 由季			19:00-20:00 西村 治稀	野島 裕子			19:00-20:00 asami	笠原 里依子				a2ko			19:00-20:00 HAJIME								
20:00			オリジナル			四日 田子			E313 /E46		S = 477	UNO DOJO (総合格闘技)	asanil			新極真空手			ZUMBA 19:35-20:25										20:00
			エアロ初中級				ZUMBA					(総合格闘技) 19:00-21:00			オリジナル	19:00-21:00			19:35-20:25 樹澤 美香							20.00.6	LOGE		
			19:40-20:40 浅見 公貴				19:50-20:40 仁平 智恵		ルーシー		19:45-20:45 中川 正博		キック		エアロ中上級 19:50-20:50			パワーヨガ1		有料スクール						20:00 C	LOSEI)	
	ZUMBA	351			美コア シェイブ				ダットン	ピラティス &ストレッチ	平川 正傳		サーキット 20:15-21:00	352	高柴 大雅		KICK OUT	20:00-21:00 平原 珠代	整/40				シェイブアップ		【原宿東京AI	NNEX店で開催の	シレッスンは全7	(ALLL/<))	
21:00	20:15-21:15 山口 満喜	20:30-21:15	整/40		20:15-21:15 SAYO	パワーヨガ1		有料スクール	&ハタヨガ 20:15-21:15	20:15-21:15 庄司 朋美			笠原 里依子	20:15-21:15 Ran			20:15-21:15 a2ko		RITMOS				トレーニング 20:30-21:15		個人で強度設定な	ことを行う為、初心!	省~熟練者までご参	flいただけます。	21:00
		来夏	DANCE FIT		SAYU	20:30-21:30 山村 美佳	ファットバーン 20:50-21:35		野島 裕子	圧可 朋美	ストライク ボクシング				バレエ初中級	有料スクール			20:35-21:35				浜中 健次		総勢50名以。 スタ	とのインストラクタ・ ジオにて皆様のご参	- が多彩なブログラ. 加をお待ちしていま	ムをご用意し す。	
			20:50-21:50				宇津城久仁子				20:55-21:40				バー 21:00-21:45				大串 達彦	ターゲット ダイエット					強用	E、難度の体感にはf	個人差がありますの	ε.	
		un ar	竹ヶ原 佳苗		ストレッチ				ストレッチ	1	braft西川 卓		ボディメイク		21:00-21:45 佐野 ちいほ		ストレッチ	1		キッククラス			骨盤		様々なクラス	に参加しお気に入り Mの方にとっては強度、難	のレッスンを見つけ	てください。	
22:00		パワーヨガ1 21:30-22:15			21:30-22:00 GGX			ターゲット ダイエット	21:30-22:00 GGX		定員20名 おなか引き締め		21:15-22:15 浜中 健次		ハレエ初中級		21:30-22:00 GGX		ダンス	20:30-22:30			ストレッチナビ			券配布オン			22:00
		山口 満喜	おなか引き締め				ナイトヨガ	キッククラス			21:50-22:20				センター 21:50-22:20	AACC (総合格闘技)			エアロビクス 21:45-22:30				21:25-22:25 浜中 健次		事前に登録が必	要となります。詳細	については別POPを	参照ください。	
			22:00-22:30 浜中 健次				21:50-22:40 宇津城久仁子	21:00-23:00			浜中 健次			1	佐野ちいほ	21:15-23:15			21:45-22:30 大串 達彦						整5 (原宿東京店	理券はレッスン開始: 平日18:00以降開始	2 時間前に配布しま レッスンに限り全て	F。 17:30~配布)	
																										ちやレッスン開始ま			
	第2月曜	日 休館日	第3月曜	日 休館日												1										全ての方が気持ち良 30分以上前からお			
						1	1							1			11	i .			11	1							

クラス名	強度•運動量	難度	対象者	時間	種類
カーディオ&シェイプ	☆☆	*	初心者~	45分、60分	エアロピクス
全身持久力を高められるようなシンプル	レなエアロビクスと筋コンディショニング	で効率的に美しいボディラインを目	指します。このクラスには	は、必ず筋コンディショニン	/グが含まれています。
ファットバーン	☆☆	**	初級者	45分	エアロピクス
脂肪燃焼効率の良いローインパクト	、エアロビクスクラスです。エアロビ	クスの効果を実感したいという	方、エクササイズするこ	とをメインに考えている	る方に適しています。
シェイプアップローインパクト	***	***	中級者	60分	エアロピクス
エアロビクスに充分に慣れてき	た方向けのプログラム。脂り	防燃焼効率の高いといわ	れているローインパ	クトエクササイズを	お楽しみ下さい。
パワーローインパクト	***	***	中上級者	60分	エアロピクス
バラエティーに富んだローインパク	_・ クトバリエーションで、あなたの	チャレンジ精神を刺激します	。 。(ジョギングやジャ	ンプが多少含まれる	ことがあります。)
オリジナルエアロ	**~***	**~***	初級者~上級者	45分、50分、60分	エアロピクス
トインストラクターが自身の個性を生かしたエアロビクス	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	: ラス〜難易度に特化した上級チャレンジレベル	- よで様々なオリジナルプログラム	、をお楽しみ下さい。(クラスにより	強度、難易度が異なります。)
ステップ1/ステップ1&シェイプ	[′]	***	初中級者~	50分、60分	ステップ
多彩なステッピングテクニックを修得することが	j	: いら徐々にアクティブな動きへと発展して	いきます。※&シェイプのケ	 ラスには、必ず筋コンディショ	: ニングが含まれています。
ステップ2	***	***	中上級者	45分、60分	ステップ
ステップエクササイズに充分に慣	<mark></mark>	·	i		
オリジナルステップ	•	***~***			ステップ
インストラクターがそれぞれこ	<mark></mark>	:		.:	
ストライクボクシングワークアウト		**~	ALL	45分	ポクササイズ
各闘技インストラクター団体BRAFTオリ			ä	.i	
キックサーキット	***	☆☆~	ALL	45分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコント	1		i	i	
ファイティングエクササイズ	***	☆☆~	ALL	60分	キックボクシング
DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティン		i		.i	
KICKOUT	***	☆☆~	ALL	60分	ムエタイ
	・・・・へへへ	: 	i	.i	
KICK OUT Bodymake	elc = 1) e	へくす。ストレス肝川:フ.	ALL	45分	んり: 格闘技系ポディワーク
格闘技の動きをより効果的に行		が ± たろんこのカラフだけの			
日 <u>岡</u> 政の動きをよりが未りに门 ヨガ1	☆~☆☆	_	ALL	45分、60分	- ラ カロフラムです。 ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆ		をロラックフさせきす 休がかた			
3万 将内の深いです数を作りです 3万2	☆☆~☆☆☆	とフラフスできるす。体がかっ	ALL	60分	ヨガ
コカと ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったり	.;	フさせます 小しつガに借わたち			
パワーヨガ1	☆☆☆	人でにより。タリコルに頂れた力	ALL		ヨガ
ノ・・ノーコノノ ダイナミックなアーサナと呼吸を同調さt		- 竹も. 牡カも. バニンフ成労 ロ	i	45分、60分	
		上肋刀・付入刀・ハノノ人心見 ∪		60分、75分	
パワーヨガ2 チャレンジポーズなども含めアク	☆☆☆☆	- です コギのナレノナパロ コ・	ALL tig に 煙 か た ナ た か		
		(です。ヨルともしくはパソーヨル			
アロマヨガ	★ 1#017.2.5.* EXEL+	・ふし自仕を紹えばる」で	ALL (A D D E E D O W	60分	ヨガ
	ガのレッスンです。緊張した	こ心と身体を胜さはくし、E			
ルーシーダットン&ハタヨガ	.	- 	i	60分、75分	ヨガ スプロザニノズナ
マイ式ヨガ、仙人体操とも言われ		リのフューションクラス。心とタ	,		
ピューティデトックスヨガ	☆☆~☆☆		ALL	60分	ヨガ
骨盤と身体のゆがみを深い部分から自		でルボルセンハフンスを整え、全ての			
フローヨガ	**~**		ALL	60分	ヨガ
呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とってし		くになり、脂肪燃焼効果も高まります。多 :		•	
デトックスフローヨガ	L	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸にフォーカスしフローしていきます。自分	•	ら心地良い場所を見つけていきます。 st		•	
ストラーラヨガ	***	-	ALL	60分	ヨガ
ューヨーク発祥のヨガメソッド。アメリカタイムズ		, 近代的なアップビートな音楽に載せて気 :			
ヴィンヤサヨガ	***	-		60分、75分	
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくつ	ロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同	調させ瞑想的に動くことで、心と身			
			ALL	75分	ヨガ
アシュタンガヨガ	***	_	ALL	7077	1//
アシュタンガヨガ	***	ー なされます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼ゅ		<u></u>	しながら行う力強いヨガです。
アシュタンガヨガ	***	ー えされます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸 ☆		<u></u>	i
アシュタンガヨガ k陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さ bodyARTトレーニング	★☆☆☆ **のポーズ・フィニッッシングの各ポーズから構成 ★☆~☆☆☆	*	Qを同調させ、体に途切れのな ALL	いようエネルギーをコントロール 45分	しながら行う力強いヨガです。 ボディワーク
アシュタンガヨガ 太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さ	★☆☆☆ **のポーズ・フィニッッシングの各ポーズから構成 ★☆~☆☆☆	*	Qを同調させ、体に途切れのな ALL	いようエネルギーをコントロール 45分	しながら行う力強いヨガです。 ボディワーク

クラス名	強度·運動量	難 度	対象者	時間	種類
ピラティス	☆~	_	ALL	50分、60分	
ットの上で行う腹部や体幹部を中心とした					
ボディコントロール 機能的に動ける身体、美しいボディライン	☆~	-	ALL	60分	ボディワーク
機能的に動ける身体、美しいボディライン	を目指し全身のトレーニングやストレ	 ッチを行うクラスです。継続して参加	する事で効果を実感する	。 る事が出来ます。まずは3ヶ	月続けてみませんか
ボディメイク	**		ALL	60分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレ-	i				
Tone Up Body	***		ALL	60分	ボディワーク
	』	: . 心味幽色 . 矛動州たどご		<u></u>	
ファンクショナルトレーニング					
ファンクンヨテルトレーンク 日常生活や実際のスポーツ競技	★★	-	ALL	45分	ボディワーク
サーキットトレーニング	***~***		ALL	60分	ボディワーク
复数の異なるエクササイズを行 [・]		ープでエクササイズを行うこと		を最大限に発揮する	
アトレーニング/ボディメイクABS	**	-	ALL	60分	ボディワーク
兼々なアプローチで体幹を中心 は	こ強化していきます。体幹が	強くなることで姿勢改善、怪	我のリスク低減、パ	フォーマンスアップなど	が期待出来ます
BODY WEIGHT EX	**	-	ALL	60分	ボディワーク
自らの体重を負荷とする	:	トレッチを行うクラスです。し	しなやかで美しい理	型想的な身体を目	指します。
美ポティEXストレッチ	**	_	ALL	60分	ボディワーク
田中咲百合オリジナルプログラ	!	i oかた美しいボディラインを[目指す シンプルフ		
コー・(人口 ログランフ ///フロフラ (トレッチ/コンディショニングストレッチ	•		ALL	30分、45分	
	i		<u>L</u>	<mark></mark>	
疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッ					
ペルピックストレッチ	☆~	-	ALL	30分、45分	
†盤は体の土台です。骨盤を支えている角		より、その歪みを調整し正しい位置	にリセットしていく事を目的		
骨盤ストレッチナビ	☆~	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
使用するツールは、ただ座るだけで重心が前方に	押し出されるように設計されています。この姿	を勢で行う"運動プログラム"が筋肉の可動域	ばを最大限に広げ、骨盤を支え	える筋肉群や上半身の体幹筋ま	でも効果的に刺激します
POWER MIX	***	**	ALL	45分	プレコリオ
プルゼンチン発の最新フィットネスプログラム /	バーベルを使用した筋コンディショニング.	エクササイズの合間にエアロビクスパート	・が入り、音楽を楽しみなか	「らバーベルエクササイズを無ヨ	里なく行うことができま
ダンスエアロビクス	☆☆~	***	初中級者~	45分、60分	ダンスフィットネ
ダンステイストたっぱ	。 ぷりのエアロビクスクラス。曲				
			_		
DANCE FIT	☆☆ ~	***	初中級者~	60分	ダンスフィットネ
DANCE FIT 竹ケ原佳苗オリジナルクラス : タ	☆☆~ 『ンスエアロビクスより、よりダン》	★★★ ス色を高めたプログラムです。	初中級者~ フィットネスとダンスを	60分 を繋ぐ新たなプログラム	ダンスフィット れ
DANCE FIT 竹ケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS	☆☆~ ブンスエアロピクスより、よりダン: ☆☆☆	★☆☆ ス色を高めたプログラムです。 ☆☆☆	初中級者~ フィットネスとダンスな ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分	ダンスフィット オ にご期待ください プレコリオ
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS パルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ	☆☆~ シスエアロピクスより、よりダン: ☆☆☆ 5ム!ラテン、HIPHOP、アラピアン、レゲ	☆☆☆ ス色を高めたプログラムです。 ☆☆☆ 「トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ	初中級者〜 フィットネスとダンスで ALL マティックにダンスを楽しみま	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈ま	ダンスフィット れい はい
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS いゼンチンから発信される人気ダンスプログラ	★☆~	★☆☆ ス色を高めたプログラムです。 ☆☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ	初中級者〜 フィットネスとダンスな ALL マティックにダンスを楽しみま	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈ま 45分、60分	ダンスフィット れ にご期待くださし プレコリオ き、是非御参加くださ プレコリオ
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS いせンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され	☆☆~	★☆☆ ス色を高めたプログラムです。 ☆☆☆ 「トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ☆☆~ 「遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ	初中級者~ フィットネスとダンスな ALL マティックにダンスを楽しみま ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 ブなインターバルトレーニング	ダンスフィット れ にご期待くださし プレコリオ き、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS いゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され	★☆~	★☆☆ ス色を高めたプログラムです。 ☆☆☆ 「トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ☆☆~ 「遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ	初中級者~ フィットネスとダンスな ALL マティックにダンスを楽しみま ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈ま 45分、60分	ダンスフィット れ にご期待くださし プレコリオ き、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS いせンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され	☆☆~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ☆☆☆ 5ム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ☆☆☆ れたダンスエクササイズで、速いリズムと	★☆☆ ス色を高めたプログラムです。 ☆☆☆ 「トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ☆☆~ 「遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティンと	60分を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈! 45分、60分 プなインターバルトレーニング 45分、60分	ダンスフィット れた はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS パルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス	☆☆~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ☆☆☆ 5ム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ☆☆☆ れたダンスエクササイズで、速いリズムと	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★~ □遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティンと	60分を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈! 45分、60分 プなインターバルトレーニング 45分、60分	ダンスフィット れた はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます
DANCE FIT 対ケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS プルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★☆☆ iム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★☆☆ hたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆☆ ノスレパートリーで、楽しみが	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★~ で選いリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈ま 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてみ	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ た、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS Pルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★☆☆ iム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★☆☆ hたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆☆ ノスレパートリーで、楽しみが	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★~ で選いリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ	初中級者~ フィットネスとダンスを楽しみまる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL ンステイストのエアロピクスをを	60分を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈を 45分、60分 プなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 た薬しみ下さい。ウェストの引	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ き、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的です
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク 切心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス	★★~	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆~ で遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ	初中級者~ フィットネスとダンスを楽しみまる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL ンティストのエアロピクスをお	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 た楽しみ下さい。ウェストの引	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ た、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン フテンウォーク フリースタイルダンス その名の	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★☆☆ iム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★☆☆ hたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆☆ ノスレパートリーで、楽しみが	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆~ で遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ	初中級者~ フィットネスとダンスで ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL ンテイストのエアロビクスをを ALL 振り付けていくダン	60分を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈を 45分、60分 プなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてみ 60分 の分 での分	ダンスフィットはにご期待くださいプレコリオ ま、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトでプレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的でダンス
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS Pルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★★★ ib 1 ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ nたダンスエクササイズで、速いリズムと ★★★ ンスレパートリーで、楽しみが ★★~ Dリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・ ー ひとおり、各ジャンルのスタイ	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ 「トン・・・様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★~ 「遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ ★~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ー ルにこだわる事無く自由に	初中級者~ フィットネスとダンスを楽しみまる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL ンスが可りてのエアロピクスをお	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 でもインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 の分 の分 の分 の分 のう アスクラスです。 60分	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ き、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス
DANCE FIT 対ケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS フルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA デン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク 切心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ☆☆☆ i込!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ☆☆☆ nたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆☆ iンスレパートリーで、楽しみが ☆☆~ iのリズムに少しずつ慣れてきた方向けの ー いとおり、各ジャンルのスタイ ー な動きで振り付けます。胸や	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ 「トン・・・様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★~ 「遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ ★~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ー ルにこだわる事無く自由に	初中級者~ フィットネスとダンスを楽しみまる ALL マティックにダンスを楽しみまる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シテイストのエアロビクスをおる ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなさ	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 た寒しみ下さい。ウェストの引 60分 シスクラスです。 60分 シルエットを作る上で最	ダンスフィット れにご期待ください。プレコリオ 大、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ みてください。 ラテン き締めにも効果的です ダンス ダンス ・のののでする。
DANCE FIT 対ケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS フルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA デン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク 切心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP 女性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★☆☆ ib ! ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★☆☆ nたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆☆ バスレパートリーで、楽しみが ☆☆~ のリズムに少しずつ慣れてきた方向けの ー とおり、各ジャンルのスタイ ー な動きで振り付けます。胸や	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ 「トン・・・様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★〜 ・・選にリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ ★〜 ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ー ルにこだわる事無く自由に ー 腰を強調しながら動くので、女	初中級者~ フィットネスとダンスを楽しみまる ALL マティックにダンスを楽しみまる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シテイストのエアロピクスをまる ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなき	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 は、ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 の第にみ下さい。ウェストの引 60分 バスクラスです。 60分 シルエットを作る上で最	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ た、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的です ダンス ダンス 域なジャンルです
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP 対性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★☆☆ ib ! ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★☆☆ nたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆☆ バスレパートリーで、楽しみが ☆☆~ のリズムに少しずつ慣れてきた方向けの ー とおり、各ジャンルのスタイ ー な動きで振り付けます。胸や	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ 「トン・・・様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★〜 ・・選にリズムの曲が組み合わされた、ダ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ ★〜 ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ー ルにこだわる事無く自由に ー 腰を強調しながら動くので、女	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シティストのエアロピクスをを ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなさ ALL しますのでジャンルを越え、	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 がなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 シスクラスです。 60分 シルエットを作る上で最	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ た、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス ・適なジャンルです ダンス
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP な性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP DAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気 SOUL DANCE	★★~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ★★★ 「シム・ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ ハたダンスエクササイズで、速いリズムと ★★~ 「シスレパートリーで、楽しみが ★★~ 「シスカリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・ ー とおり、各ジャンルのスタイー・ っな動きで振り付けます。胸や ー のあるダンスクラスです。表現力などをつ	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆〜 で遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆〜 ラデンエアロのご用意がございます。ラデ ー ルにこだわる事無く自由に ー 腰を強調しながら動くので、女	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シティストのエアロピクスをを ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなら ALL しますのでジャンルを越え、 ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 がなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 かスクラスです。 60分 シルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ ま、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス 一類なジャンルです ダンス
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP 対性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気	★★~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ★★★ 「シム・ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ ハたダンスエクササイズで、速いリズムと ★★~ 「シスレパートリーで、楽しみが ★★~ 「シスカリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・ ー とおり、各ジャンルのスタイー・ っな動きで振り付けます。胸や ー のあるダンスクラスです。表現力などをつ	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆〜 で遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆〜 ラデンエアロのご用意がございます。ラデ ー ルにこだわる事無く自由に ー 腰を強調しながら動くので、女	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シティストのエアロピクスをを ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなら ALL しますのでジャンルを越え、 ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 がなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 かスクラスです。 60分 シルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ ま、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス 一類なジャンルです ダンス
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP な性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP DAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気 SOUL DANCE	★★~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ★★★ 「シム・ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ ハたダンスエクササイズで、速いリズムと ★★~ 「シスレパートリーで、楽しみが ★★~ 「シスカリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・ ー とおり、各ジャンルのスタイー・ っな動きで振り付けます。胸や ー のあるダンスクラスです。表現力などをつ	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆〜 で遅いリズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆〜 ラデンエアロのご用意がございます。ラデ ー ルにこだわる事無く自由に ー 腰を強調しながら動くので、女	初中級者~ フィットネスとダンスを ALL マティックにダンスを楽しみる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シティストのエアロピクスをを ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなら ALL しますのでジャンルを越え、 ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 がなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 かスクラスです。 60分 シルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ ま、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス 一類なジャンルです ダンス
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA デン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP な性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP DAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲気 SOUL DANCE パーティグルーヴ、パーティダンスとも JAZZ FUNK	★★~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ★★★ 「ひょ! ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ 「たダンスエクササイズで、速いリズムと ★★~ 「シスレパートリーで、楽しみが ★★~ 「シリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・・・ とおり、各ジャンルのスタイー・ のあるダンスクラスです。表現力などをつ 「呼ばれているジャンルのダン	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆☆ はいりズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆~ ラデンエアロのご用意がございます。ラデ ー ルにこだわる事無く自由に 一 腰を強調しながら動くので、女 つけたい方にもお勧めです。丁寧に指導 ス。日本では地域ごとで独自	初中級者~ フィットネスとダンスで ALL マティックにダンスを楽しみる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シテイストのエアロピクスをを ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなら ALL しますのでジャンルを越え、 ALL のステップが発明さ ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 がなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 かスクラスです。 60分 がルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分 れるなどディスコブーム 60分	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ き、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ マてください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス ダンス ダンス がとともに発展し ダンス
DANCE FIT 対ケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS プルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA デン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP 女性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ雰囲気が SOUL DANCE パーティグルーヴ、パーティダンスとも JAZZ FUNK JAZZ FUNK	★★~ 「シスエアロビクスより、よりダン」 ★★★ 「ひょ! ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ 「たダンスエクササイズで、速いリズムと ★★~ 「シスレパートリーで、楽しみが ★★~ 「シリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・・・ とおり、各ジャンルのスタイー・ のあるダンスクラスです。表現力などをつ 「呼ばれているジャンルのダン	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★☆☆ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★☆☆ はいりズムの曲が組み合わされた、ダ ☆☆☆ ながら踊れるクラスです。ダ ☆~ ラデンエアロのご用意がございます。ラデ ー ルにこだわる事無く自由に 一 腰を強調しながら動くので、女 つけたい方にもお勧めです。丁寧に指導 ス。日本では地域ごとで独自	初中級者~ フィットネスとダンスで ALL マティックにダンスを楽しみき ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シテイストのエアロビクスをを ALL 振り付けていくダン ALL しますのでジャンルを越え、 ALL しますのでジャンルを越え、 ALL しますのてジャンが発明さ ALL	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 は、ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてみ 60分 の分 シルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分 れるなどディスコブーム 60分 れるなどディスコブーム 60分	ダンスフィット れにご期待ください。プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ かてください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス はかただきたいクラスです ダンス はただきたいクラスです ダンス はなジャンルです
DANCE FIT けケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP な性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ雰囲気に SOUL DANCE パーティグルーヴ、パーティダンスとも JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZ FUNK	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★☆☆ ibム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★☆☆ nたダンスエクササイズで、速いリズムと ☆☆~ nリズムに少しずつ慣れてきた方向けの・ ー いとおり、各ジャンルのスタイー・ のあるダンスクラスです。表現力などをつ がする で女性らしい身のこなしをファンギー・	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★★ はがら踊れるクラスです。ダ ★~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ― ルにこだわる事無く自由に ― 腰を強調しながら動くので、女 ― のけたい方にもお勧めです。丁寧に指導 ス。日本では地域ごとで独自 ー キーに表現していきます。女性の	初中級者~ フィットネスとダンス ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL ンテイストのエアロビクスをを ALL 振り付けていくダン ALL は関り付けていくダン ALL しますのでジャンルを越え、 ALL しますのでジャンルを越え、 ALL のステップが発明さ ALL の大美さをまとった魅け	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 た楽しみ下さい。ウェストの引 60分 シルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分 れるなどディスコブーム 60分 せ方やセクシーさを追す	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ た、是非御参加くださ プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ かてください。 ラテン き締めにも効果的で ダンス ダンス はんだきたいクラスで ダンス はくともに ダンス はするジャンルです ダンス
DANCE FIT かケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP は性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かっ 雰囲気。 SOUL DANCE パーティグルーヴ、パーティダンスとも JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZをベースに美しいシルエットや ジャズダンス 定義を定めず、曲を楽しみ	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★★★ ibム!ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ nたダンスエクササイズで、速いリズムと ★★へ nリズムに少しずつ慣れてきた方向けの ー とおり、各ジャンルのスタイ ー か動きで振り付けます。胸や ー のあるダンスクラスです。表現力などをつ を呼ばれているジャンルのダン ー な性らしい身のこなしをファンキ ー ながらインストラクターがオ	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★★ はがら踊れるクラスです。ダ ★~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ― ルにこだわる事無く自由に ― 腰を強調しながら動くので、女 ― のけたい方にもお勧めです。丁寧に指導 ス。日本では地域ごとで独自 ー キーに表現していきます。女性の	初中級者~ フィットネスとダンス ALL マティックにダンスを楽しみる ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL ンテイストのエアロピクスをを ALL 振り付けていくダン ALL 性らしいしなやかなら ALL しますのでジャンルを越え、 ALL の妖美さをまとった魅けることを表しています。初の方により異なります。	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてる 60分 クスクラスです。 60分 グルエットを作る上で最 ダンス好きの方に是非ご参加 60分 れるなどディスコブーム 60分 せ方やセクシーさを追す ー は入門クラスからごぎ	ダンスフィット れにご期待ください。プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ でください。ラテン き締めにも効果的で ダンス ダンス がとともに 発展しな ダンス などともに ダンス は する ジャンルです ダンス かけんださい。
DANCE FIT けケ原佳苗オリジナルクラス : タ RITMOS アルゼンチンから発信される人気ダンスプログラ ZUMBA テン系の音楽とダンスを融合させて創作され メガダンス 世界中から集められたダン ラテンウォーク の心者~参加出来るラテンウォークとラテンの フリースタイルダンス その名の GIRL'S HIPHOP な性らしいセクシーな動き、キュート STYLE JAZZ HIPHOP JAZZをベースにしたキレがあり、かつ雰囲気に SOUL DANCE パーティグルーヴ、パーティダンスとも JAZZ FUNK JAZZ FUNK JAZZ FUNK	★★~ iンスエアロビクスより、よりダン: ★★★ ib 1: ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲ ★★★ it がらインストラクターがオー iンスエアロササイズで、速いリズムと ★★★ in たがらインストラクターがオー i シスエアカササイズで、楽しみが ☆☆~ in たがらインストラクターがオー i シスエアカササイズで、楽しみが ☆☆~ in たがらインストラクターがオー i シスエアカササイズで、楽しみが ☆☆~ in たがらインストラクターがオー i シスエアカーによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりに	★★★ ス色を高めたプログラムです。 ★★★ トン…様々なジャンルの曲に合わせドラ ★★★ ながら踊れるクラスです。ダ ★~ ラテンエアロのご用意がございます。ラテ ー ルにこだわる事無く自由に ー 腰を強調しながら動くので、女 ー のけたい方にもお勧めです。丁寧に指導 ス。日本では地域ごとで独自 ー キーに表現していきます。女性の	初中級者~ フィットネスとダンス ALL マティックにダンスを楽しみま ALL イナミックでエキサイティング ALL ンスが初めての方 ALL シテイストのエアロピクスをを ALL たけけていくダン ALL しますのでジャンルを越え、 ALL しますのでジャンルを越え、 ALL のステップが発明さ ALL の大美さをまとった魅し クラスにより異なります。 いきます。初の方に クラスにより異なります。	60分 を繋ぐ新たなプログラム 45分、60分 はす。ダンス初心者でも大丈さ 45分、60分 びなインターバルトレーニング 45分、60分 でもチャレンジしてみ 60分 の分 シルエットを作る上で最 60分 ダンス好きの方に是非ご参加 60分 れるなどディスコブーム 60分 れるなどディスコブーム 60分 は方やセクシーさを追す こ は入門クラスからござ 30分、45分、60分	ダンスフィット れにご期待ください プレコリオ た、是非御参加ください プレコリオ 形式のワークアウトで プレコリオ ってください。 ラテン き締めにも効果的です ダンス ダンス は