

9月18日(月)祝日スケジュール

10:00		
10:30-11:30	キレイになるヨガ 【TARO】	マドンナなどハリウッド・セレブが実践する「アシュタンガ・ヨガ」。その日本の第一人者でインターナショナル・ヨガ・センター主宰のケン・ハラクマ氏がキレイになるヨガを監修。是非クラスにご参加いただきキレイな身体を手に入れませんか？
11:45-12:45	カーディオキックボクシング 【ヨシ】	エアロビクスをベースとしたステップに、脂肪燃焼効果のとても高いキックやパンチを取り入れた有酸素運動をメインに、筋力アップのための無酸素運動も行う、トータルボディシェイプのクラスです。ストレスも解消して、ココロもカラダもスッキリしましょう！
<b>祝日特別クラス</b>		
13:00-13:50	ヨシ'sプートキャンプ ～綺麗で機能的な身体～ 【ヨシ】	プレートやマットを使って、ピラティス系の深層筋にアプローチするエクササイズや、スクワットやランジなどの表層の筋トレ系をバランス良く使っていきます。見た目も重要！使える身体も重要！身体を目覚めさせましょう★
<b>スペシャルジョイント</b>		<b>新曲発表会</b>
14:00-15:00	RITMOS 新曲発表会 【山口明子・小島真由美】	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
<b>祝日特別クラス</b>		
15:15-16:05	セクシーダンス 【山口明子】	目線、指先、身体の向きなどちょっとした仕草でいつもの動きがセクシーになります！ダンスは演技！普段と違う自分を演出してみよう！男性のご参加もお待ちしています！！
16:15-17:15	HIP HOP 初級 【霜田恵】	初心者でも回数をかさねるとマスターできるように、基本のリズム取りを行うステップ練習を取り込み、曲に合わせて踊り込んでいきます。
17:25-18:25	ラテンエアロ 【和加】	エアロビクスをベースにラテンムーブを入れていきますのでエアロビクスが大好きな方からラテンが大好きな方までご参加いただけます。
18:35-19:35	ダンスエアロ 【和加】	ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください。

9月23日(土)祝日スケジュール

10:00	10:00-11:00 ヨガ 【竹前瑠美】	ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。
<b>祝日特別クラス</b>		
11:10-12:10	オリジナルエアロ(中級) 【林和樹】	祝日ならではの林和樹の魅力溢れるオリジナルのエアロビクスレッスンをお楽しみ下さい。中級レッスンとなります。溝の口店初登場！是非ご参加下さい！
12:20-13:05	マーシャルワークアウトX 【BRAFT 内田茉里】	空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っていきます
13:15-14:05	Urbanize 【斉田美穂】	シンプルでポップなヒップホップとストリートダンスがベースの、どなたでも楽しんで頂けるプログラムです。カーディオムーブ、パキスタン/インディアン民族ダンス(ハンガラ)でスパイスを加え、脂肪燃焼効果も抜群！
14:15-15:05	ZUMBA【斉田美穂】	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。
<b>祝日特別クラス</b>		
15:15-16:00	レゲトン【福山弘剛】	ファンキーでセクシャルなレゲトン！パンプ、パイプレーション、ボディロール、レゲトンの特徴的な動きを少しずつ練習していきますので初めての方も是非ご参加下さい。
16:10-17:10	RITMOS 【福山弘剛】	アルゼンチンから発信される最新プログラム！ラテン、HIPHOP、アラビアン、レゲトン…様々なジャンルの曲に合わせドラマティックにダンスを楽しみます。ダンス初心者でも大丈夫、是非御参加ください。
17:20-18:20	ダンスエアロ 【二宮由真】	ダンステイストたっぷりのエアロビクスクラス。エアロビクスは好きだけどダンスは苦手という方、ダンスは好きだけどエアロビクスは苦手という方も一度参加してみてください。
<b>新曲発表会</b>		<b>スペシャルジョイント</b>
18:30-19:30	メガダンス 新曲発表会 【和加・二宮由真】	世界中から集められたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。ダンスが初めての方でもチャレンジしてみてください。