



グループセッション



グループセッションは予めご予約下さい。参加者多数の場合は、ご予約順とさせていただきます。

初めての方は、 のマークのセッションがおすすめです。裏面の強度一覧表をご覧の上ご参加ください。

雨天時・強風時は“キュット！ひきしめ筋トレ★”になります

	3/1 月	3/2 火	3/3 水	3/4 木	3/5 金	3/6 土	3/7 日
午前1回目 9:40-10:10		ワークストレッチ レベル★ 中村(6名)		SPECIAL 3D キネティクス レベル★ 宮本(6名)			
午前2回目 10:20-10:50	ハウストレニング レベル★ 中村(6名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(5名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤(6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)	ハウストレニング レベル★ 中村(6名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋(6名)	
午前3回目 11:10~11:40		Let's ストレッチボール レベル★ 大澤(6名)			やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)		
午後 14:20~14:50	バランスUP！筋トレ レベル★ 中嶋(6名)	ヨガロピクス♪ レベル★ 宮本(6名)	Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(6名)	ゼロポジ！！ レベル★ 中村(6名)	チャレンジ！筋トレ(お楽しみ) レベル★★★！ 大澤(6名)	屋外 STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本(6名)	
夕方 18:00-18:30		ミッチリ！棒体操 レベル★ 宮本(6名)			屋外 四つマス アジリティ Part2 レベル★★★大澤(6名) NEW!!		

雨天時・強風時は“おもいきり筋トレお楽しみ★★★★”に変更になります 雨天時・強風時は“チェアロピクス★”になります

	3/8 月	3/9 火	3/10 水	3/11 木	3/12 金	3/13 土	3/14 日
午前1回目 9:40-10:10	SPECIAL アニマル体操♪ レベル★ 中村(6名)	揺って！しぼーる” レベル★ 中嶋(6名)			NEW!! 朝ヨガ レベル★ 宮本(6名)		
午前2回目 10:20-10:50	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)		やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤(6名)	チェアトレ！ レベル★ 宮本(6名)	ワークストレッチ レベル★ 中村(6名)	ゼロポジ レベル★ 中村(6名)	
午前3回目 11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(5名)			SPECIAL 3D キネティクス レベル★ 大澤(6名)		
午後 14:20~14:50	ファンクショナルドリル レベル★ 大澤(6名)	B-Box♪ レベル★★★ 中村(6名)	Let's ストレッチボール レベル★ 大澤(6名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋(6名)	おもいきり筋トレ(BOX) レベル★★★ 大澤(6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)	
夕方 18:00-18:30		もちトレ レベル★ 中村(6名)			まる de サーキット!! レベル★★★ 宮本(5名)		

雨天時・強風時は“キュットひきしめ筋トレ★”になります

	3/15 月	3/16 火	3/17 水	3/18 木	3/19 金	3/20 土	3/21 日
午前1回目 9:40-10:10		SPECIAL アニマル体操♪ レベル★ 中村(6名)		Let's ストレッチボール レベル★ 大澤(6名)			春分の日
午前2回目 10:20-10:50	シャキッと！棒体操 レベル★ 宮本(6名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋(6名)	チェアロピクス レベル★★ 宮本(6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)	やわらか筋トレ(ベースック) レベル★ 大澤(6名)		
午前3回目 11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(5名)			ワークストレッチ レベル★ 中村(6名)		
午後 14:20~14:50	もちトレ レベル★ 中村(6名)	チェアロピクス レベル★★ 宮本(6名)	SPECIAL アニマル体操♪ レベル★ 中村(6名)	屋外 しっかりヨガ レベル★★ 宮本(6名)	ゼロポジ！！ レベル★ 中村(6名)		
夕方 18:00-18:30		本気のラジオ体操第3 レベル★★★ 宮本(6名)			バランスUP！筋トレ レベル★★★ 中嶋(6名)		

雨天時・強風時は“キュットひきしめ筋トレ★”になります

雨天時・強風時は“からだひきしめサーキットレ★”になります

	3/22 月	3/23 火	3/24 水	3/25 木	3/26 金	3/27 土	3/28 日
午前1回目 9:40-10:10	ロープdeストレッチ レベル★ 宮本(6名)	シャキッと！棒体操 レベル★ 宮本(6名)			椅子ヨガ レベル★ 宮本(6名)		
午前2回目 10:20-10:50	やわらか筋トレ(サーキット) レベル★ 大澤(6名)	ハウストレニング レベル★ 中村(6名)	SPECIAL アニマル体操♪ レベル★ 中村(6名)	揺って！しぼーる” レベル★ 中嶋(6名)	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)	キュット！ひきしめ筋トレ レベル★ 中嶋(5名)	
午前3回目 11:10~11:40		揺って！しぼーる” レベル★ 中嶋(6名)	雨天時・強風時は“キュットひきしめ筋トレ★”になります		コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤(6名)	やわらかヨガ レベル★ 宮本(6名)	
午後 14:20~14:50	B-Box♪ レベル★★★ 中村(6名)	Let's ストレッチボール レベル★ 大澤(6名)	屋外 やわらかエアロ レベル★ 中嶋(6名)	ハウストレニング レベル★ 中村(6名)	まる de 鍛える!! レベル★★★ 宮本(6名)	屋外 四つマス アジリティ Part1 レベル★★★ 大澤(6名) NEW!!	
夕方 18:00-18:30	屋外 STEPエアロ!! レベル★★★ 宮本(6名)		屋外 ファンクショナルドリル レベル★★★ 大澤(6名)				

雨天時・強風時は“ヨガロピクス★★”になります

雨天時・強風時は“スクエアステップ★”に変更になります

雨天時・強風時は“ストレッチボール★★”になります

雨天時・強風時は、屋内で行います

	3/29 月	3/30 火	3/31 水	お知らせ
午前1回目 9:40-10:10	本気のラジオ体操(基礎編) レベル★★★ 宮本(6名)	屋外 ラダーde筋トレ(ベースック) レベル★ 宮本(6名)		<p>今月は午前のセッション数を増やしてお届け！朝イチセッションで爽やかな1日を！！</p> <p>3Dキネティクス★★★SPECIAL</p> <p>カラダをあらゆる方向に動かしてカラダを動きを磨くセッションです②</p> <p>アニマル体操♪ ★ SPECIAL</p> <p>ラジオ体操をベースに、動物の動きを応用し身体を活性化させるスペシャルセッション！</p> <p>朝ヨガ</p> <p>やわらかヨガを朝にぴったりの内容にしてお届け！</p> <p>四つマス アジリティ ★★~★★★</p> <p>先月登場のセッションがPart1とPart2に分かれて更にバージョンアップ！</p> <p>マスを使って敏捷性を鍛えるセッションに、月に1回はLet's try！！</p> <p>Beginningボクササイズ★★★ 音楽に合わせて、全身をつかって気分爽快！ NEW!!</p>
午前2回目 10:20-10:50	やわらかストレッチ レベル★ 中嶋(6名)	ゼロポジ レベル★ 中村(6名)	コーディネーションストレッチ 入門編 レベル★ 大澤(6名)	
午前3回目 11:10~11:40		Everyday ストレッチ レベル★ 大澤(5名)		
午後 14:20~14:50	SPECIAL 鍛えて！美尻♪ レベル★★★ 大澤(6名)	屋外 Beginning ボクササイズ NEW!! レベル★★★ 宮本(6名)	健康ストレッチ レベル★ 宮本(6名)	
夕方 18:00-18:30	雨天時・強風時は “B-Box♪★★★”になります	チャレンジ！筋トレ(サーキット) レベル★★★★！ 大澤(6名)		