




8月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			19:00-20:30 レンタル 20:50-21:35 コンディショニング イベントページを確認ください	7:15-8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:30-20:15 Les Mills BODYPUMP 30 ステップワーク 初級 20:30-20:50 Fotburn Extreme 初級 イベントページを確認ください	8:00-8:45 Les Mills BODYATTACK 45 9:45-11:15 レンタル 13:00-17:00 キッズダンス *Sprinkle 19:30-20:15 Les Mills BODYPUMP 30 14:45-15:30 Les Mills BODYCOMBAT 45 20:30-21:30 コンディショニング	9:00-10:00 10:00-11:00 13:00-13:45 Les Mills BODYSTEP 45 14:00-14:30 Les Mills BODYPUMP 30 14:45-15:30 Les Mills BODYCOMBAT 45 15:45-16:15 Les Mills BODYBALANCE 30
5	6	7	8	9	10	11
10:15-11:45 レンタル 19:15-19:45 Les Mills BODYPUMP 30 20:00-20:45 Les Mills BODYATTACK 45 21:00-21:45 Les Mills BODYBALANCE 45	9:00-12:00 スポーツウェア販売 12:45-14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:30-20:30 Les Mills BODYSTEP 45 20:45-21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45	10:45-12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:15-12:45 Les Mills BODYPUMP 30 19:15-20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15-20:45 Les Mills BODYPUMP 30 21:00-21:45 Les Mills BODYBALANCE 45	20:00-21:00 コンディショニング イベントページを確認ください	7:15-8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 20:30-20:50 Fotburn Extreme 初級 イベントページを確認ください	15:15-16:00 Les Mills BODYATTACK 45 16:15-17:15 Les Mills BODYCOMBAT 45 17:30-18:00 Les Mills BODYBALANCE 30	10:00-11:30 レンタル 13:30-14:30 Les Mills BODYSTEP 45 14:45-15:15 Les Mills BODYATTACK 45 15:30-16:30 Les Mills BODYCOMBAT 45
12	13	14	15	16	17	18
10:15-11:45 レンタル 12:15-13:15 Les Mills BODYPUMP 30 13:35-14:35 Les Mills BODYATTACK 45 14:55-15:40 Les Mills BODYCOMBAT 45 イベントページを確認ください	9:00-12:00 スポーツウェア販売 12:45-14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:30-20:30 Les Mills BODYSTEP 45 20:45-21:45 Les Mills BODYCOMBAT 45	10:45-12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:15-12:45 Les Mills BODYPUMP 30 19:30-20:30 Les Mills BODYATTACK 45 20:45-21:30 Les Mills BODYPUMP 30 21:45-22:15 Les Mills BODYBALANCE 30	7:15-8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:30-20:30 Les Mills BODYATTACK 45 20:45-21:45 コンディショニング イベントページを確認ください	19:30-20:15 ステップワーク 初級 20:30-20:50 Fotburn Extreme 初級 イベントページを確認ください Les Mills 参加費 ¥700 (税込)	8:00-8:45 Les Mills BODYATTACK 45 9:45-11:15 レンタル 15:15-15:35 Fotburn Extreme 15:50-16:35 Les Mills コアレ 19:00-21:00 レンタル	10:00-11:00 14:00-15:00 Les Mills BODYATTACK 45 15:15-15:35 Fotburn Extreme 15:50-16:35 Les Mills コアレ 19:00-21:00 レンタル
19	20	21	22	23	24	25
10:15-11:45 レンタル 16:00-19:00 チアダンス教室 TRIPLE リトルシェア 19:00-20:30 レンタル 21:00-21:45 コンディショニング イベントページを確認ください	9:00-12:00 スポーツウェア販売 12:45-14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:30-20:30 Les Mills BODYSTEP 45 20:45-21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45	10:45-12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:15-12:45 Les Mills BODYPUMP 30 19:15-20:00 Les Mills BODYATTACK 45 20:15-20:45 Les Mills BODYPUMP 30 21:00-21:45 Les Mills BODYBALANCE 45	7:15-8:00 Les Mills BODYBALANCE 45 19:00-20:30 スタジオレンタル 20:50-21:35 コンディショニング イベントページを確認ください	7:15-8:00 Les Mills BODYPUMP 45 19:15-20:15 Les Mills BODYATTACK 45 20:30-21:30 Les Mills BODYCOMBAT 45 20:30-21:30 コンディショニング	8:00-8:45 Les Mills BODYATTACK 45 9:45-11:15 レンタル 13:00-17:00 キッズダンス *Sprinkle 19:30-20:15 Les Mills BODYCOMBAT 45 20:30-21:30 コンディショニング	9:30-12:30 レンタル 13:30-14:30 Les Mills BODYATTACK 45 14:45-15:15 Les Mills BODYSTEP 30 15:30-16:30 Les Mills BODYCOMBAT 45
26	27	28	29	30	31	
10:15-11:45 レンタル 16:00-19:00 チアダンス教室 TRIPLE リトルシェア 19:00-20:30 レンタル 21:00-21:45 コンディショニング イベントページを確認ください	9:00-12:00 スポーツウェア販売 12:45-14:00 Les Mills BODYPUMP 30 19:30-20:30 Les Mills BODYSTEP 45 20:45-21:45 Les Mills BODYCOMBAT 45	10:45-12:00 Les Mills BODYBALANCE 45 12:15-12:45 Les Mills BODYPUMP 30 19:30-20:30 Les Mills BODYATTACK 45 20:45-21:30 Les Mills BODYPUMP 30 21:30-22:15 Les Mills BODYBALANCE 45	19:00-20:30 スタジオレンタル 20:50-21:35 コンディショニング イベントページを確認ください 19:30-20:15 Les Mills BODYBALANCE 45	7:15-8:00 Les Mills BODYPUMP 45 19:15-20:15 Les Mills BODYATTACK 45 20:30-20:50 Fotburn Extreme 初級	9:45-11:15 レンタル 13:00-17:00 キッズダンス *Sprinkle 19:30-20:15 Les Mills BODYCOMBAT 45 20:30-21:30 Les Mills BODYBALANCE 45	


Les Mills BODYPUMP

世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの動きがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。一度体験したら、次のクラスに参加することが待ちきれないはず。




Les Mills BODYSTEP

階段を上り下りするベシクなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト。音楽に合わせて、スクワットやランジを加えてアレンジしたステップ運動と、ハービー、跳立って伏せ、フットワークを組み合わせ、モチベーションをアップ。ステップを連続することで、幅広いレベルに対応可能。今までのエアロビクスの概念を捨てて、全く新しいBODYSTEPのワークアウトにチャレンジ！




Les Mills BODYATTACK

筋力トレーニングに役立つスクワットや跳立って伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。エネルギーな音楽に合わせて、パワー、そしてスピードと欲求性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず、少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。初心者からBODYATTACKマニアまで、プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。




Les Mills BODYBALANCE

決して経験は必要ない。空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、美しい動きは一切なし。服装の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、体幹運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。



Les Mills BODYCOMBAT

心と体、そして生活そのものの質を向上させる。Les Mills考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしたながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのもBODYBALANCEの大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。



Les Mills プログラム ※感謝DAY料金

※土曜・日曜・平日夜クラス参加費*

- *60分 ¥1,650 ⇒ ¥1,400 (税込)
- *45分 ¥1,300 ⇒ ¥1,100 (税込)
- *30分 ¥850 ⇒ ¥650 (税込)

※複数クラス参加の際は30分¥500 (税込)

※午前中から夕方までのクラス参加費*

- *60分 ¥1,500 (税込)
- *45分 ¥1,300 (税込)
- *30分 ¥500 (税込) ※複数プログラム参加のみ



★お知らせ★

①ぶらするふぁスタンプカードできました!!!
『目指せ全国制覇』レッスン参加でシールゲット!!
②9/8(日)『みんなで行こう!!ラフティング』予約受付中!!
※全クラス途中入退場可能です。