




# 4月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウェルネス検定	10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE	19:00~20:30 レンタル	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE	9:45~11:15 レンタル	11:00~13:00 レンタル
16:00~19:00 チアダンス教室 TRINILE	12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP	12:15~12:45 Les Mills BODYPUMP		19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP	13:00~17:00 キッズダンス Sprinklez	13:45~14:15 Les Mills BODYPUMP
リト/ジュニア 19:00~20:30 レンタル	14:15~14:45 Les Mills BODYBALANCE	19:15~19:45 Les Mills BODYPUMP		20:15~21:15 Les Mills BODYCOMBAT	19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP	14:30~15:00 Les Mills BODYSTEP
	19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP	20:00~21:00 Les Mills BODYATTACK		21:30~22:00 Les Mills BODYBALANCE	20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE	15:15~16:00 Les Mills BODYCOMBAT
	20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT	21:15~21:45 Les Mills BODYBALANCE				16:15~16:45 Les Mills BODYBALANCE
8	9	10	11	12	13	14
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウェルネス検定	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE	19:00~20:30 レンタル	7:15~8:00 Les Mills BODYPUMP	9:45~11:15 レンタル	14:00~15:00 Les Mills BODYATTACK
19:00~20:30 レンタル	12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP	10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE	20:50~21:35 Les Mills BODYSTEP	19:15~19:45 Les Mills BODYPUMP	13:00~17:00 キッズダンス Sprinklez	15:15~15:35 Fotbur Extreme
20:50~21:50 Les Mills BODYBALANCE	14:15~14:45 Les Mills BODYBALANCE	12:15~12:45 Les Mills BODYBALANCE	21:50~22:20 Les Mills BODYCOMBAT	20:00~20:45 Les Mills BODYATTACK	19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP	15:50~16:15 コトシ
	19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP	18:45~20:15 レンタル		21:00~21:45 Les Mills BODYCOMBAT	20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE	19:00~21:00 レンタル
	20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT					
15	16	17	18	19	20	21
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウェルネス検定	10:45~12:00 Les Mills BODYBALANCE	19:00~20:30 スタジオレンタル	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE	9:45~11:15 レンタル	13:30~14:00 Les Mills BODYPUMP
16:00~19:00 チアダンス教室 TRINILE	12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP	12:15~12:45 Les Mills BODYPUMP		19:15~19:45 Les Mills BODYSTEP	13:00~17:00 キッズダンス Sprinklez	14:15~15:00 Les Mills BODYATTACK
リト/ジュニア 19:00~20:30 レンタル	14:15~14:45 Les Mills BODYBALANCE	19:15~19:45 Les Mills BODYPUMP		20:00~21:00 Les Mills BODYCOMBAT	19:15~20:00 Les Mills BODYPUMP	15:15~16:00 Les Mills BODYCOMBAT
20:50~21:50 Les Mills BODYBALANCE	19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP	20:00~21:00 Les Mills BODYATTACK		21:15~21:45 Les Mills BODYBALANCE	20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE	16:15~17:00 Les Mills BODYCOMBAT
	20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT	21:15~21:45 Les Mills BODYBALANCE				16:15~17:00 Les Mills BODYCOMBAT
						BODYATTACK 担当 西内 ※70~80分
22	23	24	25	26	27	28
10:15~11:45 レンタル	9:00~12:00 スポーツウェルネス検定	7:15~8:00 Les Mills BODYBALANCE	19:00~20:30 スタジオレンタル	7:15~8:00 Les Mills BODYPUMP	9:45~11:15 レンタル	9:40~12:40 レンタル
16:00~19:00 チアダンス教室 TRINILE	12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP	12:15~12:45 Les Mills BODYPUMP	20:50~21:50 Les Mills BODYCOMBAT	19:15~20:15 Les Mills BODYATTACK	14:00~17:00 キッズダンス Sprinklez	13:30~14:00 Les Mills BODYPUMP
リト/ジュニア 19:00~20:30 レンタル	14:15~14:45 Les Mills BODYBALANCE	19:15~19:45 Les Mills BODYPUMP		20:30~20:50 Fotbur Extreme	18:15~18:45 Les Mills BODYCOMBAT	14:15~15:00 Les Mills BODYSTEP
20:50~21:50 Les Mills BODYBALANCE	19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP	18:45~20:15 レンタル		19:00~20:00 Les Mills BODYATTACK	19:00~20:00 Les Mills BODYPUMP	15:15~16:00 Les Mills BODYCOMBAT
	20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT			20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE	20:15~21:15 Les Mills BODYBALANCE	16:15~16:45 Les Mills BODYBALANCE
						16:15~16:45 Les Mills BODYBALANCE
						全てのクラス感謝DAY金で ご参加いただけます。
29	30					
10:15~11:45 レンタル	12:45~14:00 Les Mills BODYPUMP					
12:30~13:30 Les Mills BODYATTACK	14:15~14:45 Les Mills BODYBALANCE					
13:45~14:15 Les Mills BODYPUMP	19:30~20:30 Les Mills BODYSTEP					
14:30~15:30 Les Mills BODYCOMBAT	20:45~21:30 Les Mills BODYCOMBAT					
15:45~16:15 Les Mills BODYBALANCE						
19:00~20:30 レンタル						


### 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がオススメです。科学的に証明された動きとテクニク、そしてインストラクターの設計がパワーとコントロールを組み合わせることで、効果的な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 BODYCOMBAT

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、楽しい動きは一切なし。仮想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、腹筋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音楽に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも軽減。




### Les Mills BODYSTEP

階段を上り下りするベジッ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、ハイヒール、靴立て伏せ、プレートエクササイズを組み合わせて、モダンなボディメイクをアップ。ステップを調整することで、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靴立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたハイアンプに有効な全身ワークアウト。エネルギーを音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気と刺激。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。



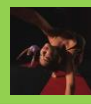
### Les Mills BODYJAM

ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼。



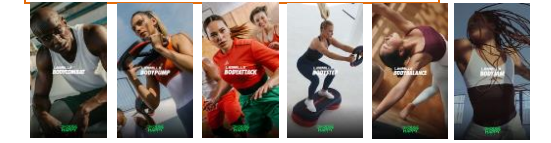
### Les Mills BODYBALANCE

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

- \*60分 ¥1,500 ⇒ ¥1,300 (税込)
- \*45分 ¥1,200 ⇒ ¥1,000 (税込)
- \*30分 ¥700 ⇒ ¥600 (税込)



### ★告知★

①5月3日(金)『Les Mills Journey in Kochi』  
\*ご参加受付中

②5/19(日) Studio.ぶらさあるふあ周年祭準備中です。  
一日で色々なクラスが楽しめるはず♪  
案内をお待ちください。