

3周年記念イベントWEEK レッスンご案内

日程	レベル	クラス名	時間	担当	内容	強度	難度
12/1(日)	初級	ボクシング MAX60	11:30~ 12:30	松谷	通常のシェイプボクシングがイベントバージョンにレベルアップ！レッスン時間も60分に拡大します★	3	3
12/1(日)	初級	ビューティー ウォーク	13:30~ 14:15	芦田	昨年のイベントでも好評だったレッスンが再び登場！まだ体験したことのない方はぜひご参加を♪	1	2
12/3(火)	初級	ピラティス	11:30~ 12:15	田中	以前、代行レッスンで好評だった田中IRの「ピラティス」がイベント限定で復活します！	1	2
12/3(火)	中級	エンジョイ！ ダンスエアロ	14:30~ 15:15	澤野	エアロピクスとダンスを融合したダンスエアロ！いつもよりノリノリで楽しみましょう♪	3	3
12/3(火)	初級	ボディバランス& アロマリラックス	19:15~ 20:15	浜田	身体のバランスを整えるストレッチとバランス感覚を養うエクササイズ！最後はアロマの香りの中でリラックス～♪	2	2
12/3(火)	初級	ポール ピラティス	20:30~ 21:15	岡本	いつもはヨガマットの上で行うピラティスですが今回はストレッチポールの上で行います！	2	2
12/3(火)	初級	ボクシング MAX45	21:30~ 22:15	松谷	通常のシェイプボクシングがイベントバージョンにレベルアップ！！45分間脂肪を燃焼し尽くしましょう！	3	3
12/4(水)	初級	70's ディスコパーティー	10:30~ 11:15	クレア	70年代の音楽に合わせて Let's Dancing！！通常の「ZUMBA」とは一味！？違います♪	2	2
12/4(水)	初級	ポール ヨーガ	13:30~ 14:15	坪ノ内	いつもはヨガマットの上で行うヨガを今回はポールの上で行います！イベント限定ですのでぜひご参加を！	2	2
12/4(水)	中上級	鮫島's ブーテラキャンプ	20:30~ 22:30	鮫島	レッスン名に「ブーテラ」と付いていますが、果たしてブーテラする暇はあるのか!? 1時間30分のロングレッスンです！	5	5
12/5(木)	初級	ストリート ファイター	10:30~ 11:15	山口	通常のストリートダンスをイベントバージョンで！音楽に合わせてビートを刻みましょう♪	2	3
12/5(木)	中級	パワフル エアロ	11:30~ 12:15	森	いつものパワーエアロがさらにパワーアップ！！イベントだけのオリジナルレッスンです★	3	3
12/5(木)	初級	スポーツボイス スペシャル	15:00~ 15:50	藤本	通常の「スポーツボイス50」をイベントバージョンに！ゲストインストラクターの藤本IRがレッスンを行います♪	2	2
12/5(木)	中級	シェイプエアロ スペシャル	20:15~ 21:00	宮崎	いつものシェイプエアロがさらにレベルアップ！？みんなで盛り上がり爽やかな汗をかきましょう！！	4	4
12/6(金)	初中級	パワーヨガ	10:30~ 11:30	種村	いつもの種村IRのヨガがイベントバージョンで登場！※整理券はいつも通り配布いたします	3	3
12/6(金)	中級	ダンシング コリオミックス	11:45~ 12:30	阪谷	通常の「コリオミックス」をイベントバージョンに！！流行の音楽に合わせてハイレベルに踊りましょう♪	3	3
12/6(金)	初級	お楽しみ スタッフレッスン	12:40~ 13:00	スタッフ	いつもとは一味ちがうレッスンをやる予定です！みなさんぜひご参加を！！	1	1
12/6(金)	初級	わくわく エアロ	13:30~ 14:15	坪ノ内	いつもはステップのレッスンですがこの日はエアロピクスを行います！ぜひご参加ください！！	2	2
12/6(金)	初級	オリジナル 健康体操	15:25~ 16:25	鮫島	通常の健康体操とは一味ちがう！！イベントだけのオリジナルの内容になります★	3	2
12/6(金)	初級	エンジョイ！ ステップ	19:15~ 20:00	澤野	通常の「ステップ」を今回イベントバージョンに！ステップに興味のある方はぜひご参加ください！	2	2
12/7(土)	中級	ダンスパーティー	11:30~ 12:30	大江	通常の「ジャズダンス」をイベントバージョンに♪一緒にダンスを楽しみましょう！	2	3
12/7(土)	初中級	ヨガセラピー	13:00~ 14:00	NAO	NAO IRのヨガがイベントバージョンで登場！ご自身の体と向き合いリラックスしてみませんか？※整理券配布します	3	3
12/7(土)	初級	リラックス ヨガ60	15:15~ 16:15	松谷	昨年のイベントでも好評だった松谷IRのヨガがイベントで復活！いつもはシェイプエアロのレッスンですので間違えのないように！！	2	2
12/7(土)	中級	もっとJOG!!!	19:30~ 20:30	宮崎	通常の「もっとJOG」をイベントバージョンにパワーアップ！皆さんで盛り上がりましょう♪	4	4
12/4(水)	初級	お楽しみアクア	12:30~ 13:00	坪ノ内	通常のレッスンとは違った内容で行います♪内容は当日までのお楽しみです★	1	2
12/5(木)	初級	お楽しみアクア	12:15~ 13:15	川辺	通常のレッスンとは違った内容で行います♪内容は当日までのお楽しみです★	1	2

★ その他 イベントのご案内 ★

イベント	期間	内容
脂肪燃焼 & 筋肉増量チャレンジ 皆でチャレンジ！ イトマクロスワード	12月1日(日)	昨年も好評だったイベントが今年も登場！！
	～	12月中旬に1回、2月中旬に1回計2回インボディを測定し、その増減差を参加者で競います。
	2月28日(金)	参加料(測定料)は無料です！ぜひご参加を♪上位の方には景品もあります！
	12月1日(日)	スタッフオリジナルクロスワードにチャレンジしていただき、正解者の中から抽選で景品のプレゼントがあります♪
	～	
	12月28日(土)	みんなで頭を柔らかくしましょう！