

8月限定！定期教室が1回単位でご参加できます

コース番号	教室名	曜日	時間	対象	定員	1回参加料金	実施日	教室内容	場所
B101	声楽&ストレッチ	月	10:40~11:30	15歳以上 (中学生除く)	25名	1,100円	8/17, 24, 31	表情筋の体操、上半身のストレッチ、リズム体操、呼吸法・発声、そしてもちろん楽しい歌をたくさん！ ぎゅっと詰まった内容です♪	1階スタジオ
B103	ピラティス NEW	月	15:30~16:15	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/17, 24, 31	体幹を中心に全身の筋肉をバランス良く鍛えます。姿勢改善、筋力アップに効果的です	
B104	ソフトエアロ NEW	月	16:30~17:15	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/17, 24, 31	リズムに合わせて有酸素運動、心肺機能の向上、脂肪燃焼を目指します。※室内シューズが必要です	
B205	バク転チャレンジ	火	17:30~18:20	小学生	10名	1,760円	8/4, 18, 25	バク転に必要な基礎をしっかりと身につけながら、安全に楽しく学べる教室です。 ※参加条件:ブリッジと壁倒立10秒が一人で安定してできる方	
B206	ピラティス	火	19:00~19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/4, 18, 25	深い呼吸と深層部の筋肉を意識するエクササイズで、きれいでしなやかな身体を目指します。	
B207	バレトン①	火	20:00~20:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/4, 18, 25	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです。	
B301	ZUMBA	水	10:20~11:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/5, 19, 26	ラテンのリズムに乗せて楽しく踊るクラス。初心者でも気軽に全身を動かし、シェイプアップ効果も期待できます！ ※室内シューズが必要です	
B302	美尻メソッド	水	11:10~12:00	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/5, 19, 26	下半身の筋力アップに加え、骨盤のバランスを整えます。ヒップラインを引き締め、美尻を目指しましょう。	
B306	大人のスラックライン	水	19:00~20:00	15歳以上 (中学生除く)	15名	1,100円	8/5, 19, 26	インナーマッスルを強化し、バランス感覚を養うことで、ダイエット効果も期待できる大人向けスラックライン教室です。 楽しみながら体幹を鍛えましょう。※室内シューズが必要です	
B401	ヨガ	木	10:40~11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/6, 20, 27	様々なポーズ・呼吸・瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます	
B402	バレトン②	木	11:40~12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/6, 20, 27	フィットネス・バレエ・ヨガの要素をMIXした音楽に合わせて動くアクティブエクササイズです。	
B405	サーキットトレーニング	木	18:00~18:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/6, 20, 27	筋力アップや体幹強化目的とした反復トレーニング。初心者から経験者まで安心して参加でき、引き締めや瞬発力向上にも効果的です。※室内シューズが必要です	
B406	リラックスヨガ	木	19:00~19:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/6, 20, 27	関節周りのほぐし、リンパの流れと血行を促進して1日の疲れをリセット。骨盤を整えながら、腰痛予防・肩こり緩和・柔軟性も高めます。ヨガ初心者や「身体が硬くてヨガは無理」と思ってる方も大歓迎です！	
B501	ベルビクストレッチ	金	10:40~11:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/7, 21, 28	ベルビクとは骨盤のこと。現在抱えてる膝・股関節、肩の痛み、姿勢の歪み等を骨盤から矯正していくレッスンです。 ※ハンドタオルが必要です。	
B502	美軸フェイス	金	11:40~12:30	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/7, 21, 28	目・鼻・口等のパーツは身体と繋がっています。顔から身体へ働きかけ小顔効果・ほうれい線対策等と同時に身体をストレッチするレッスンです。	
B601	痛みの予防改善メソッド NEW	土	10:00~10:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/8, 22	腰痛・膝の痛みなどの予防と改善を徹底的に行います！	
B602	美ボディメソッド	土	11:00~11:50	15歳以上 (中学生除く)	20名	1,100円	8/8, 22	二の腕とウエストの引き締め、ヒップアップ、体型を整えながら筋肉強化。	

8月教室実施カレンダー

2026年8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

開催日 休講日

参加方法

当日券売機で参加料金分のチケットを購入し、窓口までお持ちください。
その際に入金明細書をお渡しするのでスタジオにいる指導員にお見せください。