

◆アスリエ与野店20周年特別スケジュール案内◆

日時 / 場所	タイトル	担当	料金 / 定員	内容
3月6日(日) 9:45~10:45 フィットネススタジオ	かんじんヨガ ~かん(肝臓)編~	森山 孝子	550円【28名】	イライラ、むくみ、肩こりなどは身体の中の滞りが原因です。緊張に傾きすぎた状態から緩め、巡りの良い状態へ戻してあげましょう。
3月5日(土) 17:00~18:00 フィットネススタジオ	ファイドウ ~20周年特別ジョイント~	富宿 康平 小野 健人	550円【28名】	20周年特別ジョイントレッスン第1弾は大人気ラディカルプログラムからお届け！ 富宿・小野の師弟コンビによるファイドウをぜひお楽しみください。
3月5日(土) 18:15~19:00 フィットネススタジオ	ユーバウンド45	富宿 康平	550円【15名】	アスリエ他店でも大活躍中！富宿によるユーバウンドSpecial MIXでトランポリンエクササイズを一緒に楽しみましょう。
3月6日(日) 13:30~14:30 フィットネススタジオ	リトモス ~Back Number #20~	柴田 朱美	550円【28名】	与野店のベテランインストラクター柴田による、リトモスBack Numberで気分を盛り上げましょう♪
3月8日(火) 10:45~11:25 フィットネススタジオ	骨盤アドバンス	田中 あつ子	550円【20名】	簡単な歪みチェックを行い、タオルなどを使用しながら骨盤周辺のストレッチや関節可動域の向上させていきます。
3月14日(月) 10:45~11:30 アリーナ	ゆったりのびのびボディ	松浦 涼馬	無料	通常の【のびのびボディ】より15分拡大Ver！ゆっくりと全身をストレッチしましょう。
3月14日(月) 10:10~10:40 スイミングプール	ウォーター・イン・モーション プラチナ	小久保 恵	550円	ウォーター・イン・モーションのマスタートレーナー小久保による、1度きりの特別レッスンです。
3月16日(水) 14:15~14:55 フィットネススタジオ	ストリートダンス ~マンズリーダンススクール~	久高 勝巳	550円【28名】	ダンスの基礎となるアイソレーションやリズムトレーニングを中心にを行います。
3月16日(水) 15:05~15:55 フィットネススタジオ	オリジナルエアロ+α			様々なステップ、面変え、前後左右の移動、動きのバリエーションをテンポよく展開していくクラスです。
3月19日(土) 10:20~11:20 フィットネススタジオ	かんじんヨガ ~じん(腎臓)編~	森山 孝子	550円【28名】	頑張りすぎてエネルギー不足の方にオススメ！活動するためには充電と回復が必須。エンチエイジングにも効果的です。
3月14日・28日(月) 11:45~12:15 スイミングプール	スイムビデオチェック	富永 美野	3,850円 【マンツーマン】 コース利用代込み	撮影⇒解説⇒練習⇒再撮影で自身の泳ぎを客観的にとらえ、日頃の練習の成果を確認したり、泳ぎの弱点を克服しましょう。 ※フロントにてご予約承ります。
3月9日・23日(水) 13:30~14:00 スイミングプール				
3月13日(日) 13:30~14:45 フィットネススタジオ	カラダ改善セミナー ~モビリティケアとは~	大崎 雅也	1,100円【10名】	疲れたカラダとココロに「セルフケア」でスッキリしませんか？①簡単②痛くない③辛いポイントをポイントにコンディショニングします。
3月14日(月) 11:40~12:25 ウェルネススタジオ	みんなで筋トレ45	齋藤 圭輔	550円【20名】	日々、健康でいる為に必要不可欠な筋肉を鍛えていきます。全身を隈なくトレーニング！
3月18日(金) 12:00~13:00 ウェルネススタジオ	栄養セミナー ~健康栄養学とは~		無料【20名】	健康を維持・向上するために必要な栄養学を丁寧に分かりやすくお伝えします。
3月20日(日) 12:00~13:00 フィットネススタジオ	フルボックス	井上 裕史	550円【28名】	フルボックスはシンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズです。こだわりの音楽と振付で、楽しく汗をかきたい方にオススメです。
3月21日(月) 10:00~11:30 アリーナ	太極拳(42式)	李 自力	2,200円	特別講師 李自力先生による上級者向けの太極拳レッスンとなります。
3月21日(月) 15:00~16:00 フィットネススタジオ	ファイドウ ~Back Number #20~	奥島 恵亮	550円【28名】	ラディカルレッスンの大人気インストラクター奥島による、ファイドウBack Numberでストレス発散間違いなし！
3月21日(月) 16:15~17:15 フィットネススタジオ	X55 ~20周年特別ジョイント~	奥島 恵亮 本木 由紀	550円【28名】	20周年特別ジョイントレッスン第2弾はコアなファンが多いラディカルプログラムからお届け！ 奥島・本木による究極でエキサイティングな60分間を楽しみましょう！
3月22日(火) 14:00~14:45 ウェルネススタジオ	改善ボディ【トータル】	小野 健人	無料【20名】	【肩こり改善】と【腰痛改善】を組み合わせ合わせたレッスンです。全身をコンディショニングしましょう。
3月23日(水) 9:30~10:15 アリーナ	たっぷりカラダひきしめ 【トータル】	松浦 涼馬	無料	全身の筋力トレーニングをバランス良く、簡単に分かりやすく行います。
3月27日(日) 13:15~14:15 フィットネススタジオ	エアロ中級	五十嵐 亮 大串 達彦	1,100円【28名】	エアロに慣れてきた方にオススメです。最後は差込や面変えを楽しんでいきましょう♪
3月27日(日) 14:30~15:30 フィットネススタジオ	Dance Fit 初中級	五十嵐 亮 田口 優喜	1,100円【28名】	ダンス系のクラスが好きな方にオススメです。難しいステップは少なく、伸びやかに動くことでスタイルを付けていきます。
3月27日(日) 15:45~16:45 フィットネススタジオ	リトモス ~20周年特別ジョイント~	大串 達彦 田口 優喜	1,100円【28名】	20周年特別ジョイントレッスン最後は大人気ダンス系プログラムからお届け！ 大串・田口と一緒に複雑でダイナミックな動きに挑戦してみよう！
3月30日(水) 10:25~11:25 フィットネススタジオ	腸・リンパケア ~免疫力アップ~	柴田 朱美	550円【28名】	セルフ腸&リンパマッサージをして、免疫力を高め健康的な身体になりましょう！