

★GWプログラム★

5月1日(水)13:10～13:55

Wow!HIP × Wow!CORE

担当：Kaho

今回はお尻だけではなく、お腹周り・背中と全身バランスよくトレーニングしていきます！キツイ部分は私の持ち前のパワーでみなさんをリードしますのでご安心ください(笑)

5月1日(水)15:15～16:00

ストリートダンス

～LOVE TRIGGER (Snow MAN)～

担当：IZU

JEXER TVをリアルにお届け！！
初めての方、SnowMANが好きな方、ダンスが好きな方、jpopを踊ってみたい方も基礎からサビのコリオ楽しんでいきましょう！
GWは Let's dance love trigger♡

5月2日(木)10:50～11:35

ビギナーステップ

担当：佐々木啓

音楽に合わせたステップ台の昇降運動にニーアップ、レッグカールなどエアロビクスのような動作を加えます！
下半身の強化や心肺持久力の向上を目指す方にもピッタリです！！

5月2日(木)13:00～13:45

JAZZ HIPHOP

担当：YASUKO

ヒップホップのリズムベースをメインにジャズのなめらかな動きを合わせて踊る新しいダンスプログラムです☆
みなさまのご参加をお待ちしております♡
※当日はシューズをご持参ください！

5月1日(水)14:10～14:55

姿勢・背骨のゆがみチェック

～ゆがみを取る筋トレ～

担当：高橋恵子

ご自分の姿勢が気になりませんか？
『背中が丸くなっている』『首が傾いている』『背中が曲がっている』『気になるものの、どうやって直したらよいか、わからない』
まずは、身体のチェックポイントを知ってご自分の姿勢を知ってみましょう。
姿勢の歪みの原因となる骨盤内の仙骨の歪みを取る体操とそれを支える筋肉を作る筋トレをご紹介します！

5月2日(木)11:55～12:40

太陽礼拝と簡単フローヨガ

担当：岡村幸

太陽礼拝は基本の12ポーズを流れるようにつなげて動くヨガの練習法です！
流れるようにポーズを取ることで無心になって体がほぐれ、心もリフレッシュします♪
ポーズ自体は基本的なポーズなので初心者の方もご参加いただけます！

5月2日(木)15:10～15:55

フローピラティス

担当：chiyo

ゆったりとしたピラティスの動きを深い呼吸のリズムに合わせて流れるように行うことで、身体が整いリラックス効果が得られます♪
半袖の季節に向けて、代謝アップをさせていただきます！！