

GW 祝日タイムスケジュール

5月3日(金)

5月4日(土)

5月5日(日)

時間	プログラム	時間	プログラム	時間	プログラム
8:00		8:00		8:00	
8:30	8:20~9:05 ニュートラルボディヨガ 成田 瑞穂	8:30	8:20~9:05 Wow! CORE 出島 真鈴	8:30	8:20~9:05 Gentle Woman Yoga 成田 瑞穂
9:00		9:00		9:00	
9:30	9:25~10:10 ホットヨガリンパフロー FUKIKO	9:30	9:25~10:10 Wow! HIP 出島 真鈴	9:30	9:25~10:10 美軸ラインエクササイズ 二宮 光
10:00		10:00		10:00	
10:30	10:30~11:15 FLOPILATES LISA	10:30	10:30~11:15 Balletone 辻 妙子	10:30	10:30~11:30 オリジナルダンス ~ラテン~ Megg
11:00		11:00		11:00	
11:30	11:35~12:20 ホットヨガライトモデル 阪本 美佳子	11:30	11:40~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT 熊谷 美咲	11:30	
12:00		12:00		12:00	11:50~12:50 DISC 清水 あかね
12:30		12:30		12:30	
13:00	13:10~14:10 FIGURE 8 ~ジャイブスペシャル~ Megg	13:00	13:00~14:00 LA BOUND 熊谷 美咲	13:00	13:10~13:55 Wow! HIP 二宮 光
13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00		14:00	
14:30	14:30~15:30 テーマパークダンス chico	14:30		14:30	
15:00		15:00		15:00	
15:30		15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ ~新緑の伸びやか深呼吸~ 鈴木 瑞子	15:30	15:25~16:10 リストラティブヨガ 大石 修子
16:00	16:00~17:15 ANTIGRAVITY Restrative yoga rikaon	16:00		16:00	16:30~17:15 リラックスアロマヨガ 大石 修子
16:30		16:30	16:30~17:15 スリムフローヨガ ~幸せセロトニン分泌~ 鈴木 瑞子	16:30	
17:00		17:00		17:00	
17:30		17:30		17:30	
				18:00	

pick up

この日にしかない特別レッスンです！！
ぜひこの機会にご参加ください♪

※全クラス予約制となります

GWタイムスケジュール ピックアップ

DANCE

FIGURE 8

GW限定のジャイブがメインの特別レッスンです！
レッスンの後半にはちょっとしたジャイブの振付にもチャレンジしていきます！
フィットネスクラブではなかなか出会えないジャンルなので、是非この機会にご参加ください♪

テーマパークダンス

テーマパークのショーやパレードなどで踊られている要素を取り入れたダンスプログラムです。
基礎にバレエやジャズの要素も取り入れ、幸せや喜びを観客に伝えるための表現力や魅せ方を身につけ
通常レッスンでは体感できないエンターテインメント性をプラスした内容のプログラムです。



70年代後半から、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番のステップをフィットネス風アレンジした
ダンスエクササイズです。ダンス初心者からディスコ経験者まで楽しめるプログラムです。

オリジナルダンス～ラテン～

今回のオリジナルダンスはラテンダンスです！！明るく軽快なリズムに合わせて楽しく踊りませんか？
踊りたい気持ちがあれば初心者も経験者も関係なし！お気楽にご参加ください♪

※シューズ必要

YOGA

ニュートラルボディヨガ

特別な服を着ているわけでもないのにオシャレに見える人は、美しい姿勢をしています。
さらに美しい姿勢を身につけると好印象を与えられます。身体とのコミュニケーションを習慣化し、
美しい姿勢を身につけていきましょう。

リストラティブヨガ

ヨガマット・*ボルスターなどに身体をゆだねることで身体的な緊張を緩和してゆきます。
そのため、体に負担がかかりにくく誰でも安心して取り組めます。ストレスによる心身の疲労の蓄積の
改善効果も期待されます。忙しい毎日を送る皆様にオススメです。

*今回はプレップスとしてヨガマットを使用します。フェイスタオルまたはハンドタオルを使います。
フェイスタオルまたはハンドタオルは同じ大きさのものを2枚ご持参下さい。

リラックスアロマヨガ

アロマの心地の良い香りに包まれながら、ヨガの呼吸法とポーズを深めてゆきます。
心と体の緊張を解きほぐしてゆきます。アロマの香りを感じることで、自然と呼吸が深くなりリラックス効果も
高まります。心とカラダのリラックスにオススメです。

*心身をリラックスさせ天然の精神安定剤とも呼ばれ、心を落ち着かせる効果が高いと言われている
精油(エッセンシャルオイル)をムエットに滴下し香りを楽しみます。

※バスタオル・1Lのお水必要

Gentle Woman Yoga

Gentlewoman＝洗練された女性とは、自分を他人と比べたりすることなく意思と自信を
しっかり持っていること。自分に自信がつくと、自分にも他人にも優しくできる気遣い力が上がります。
ヨガを通してそんな洗練された女性を目指しましょう。