

1月4日(金) 特別レッスントイムスケジュール

| | |
|-------|----------------------------------|
| 8:00 | |
| 8:30 | |
| 9:00 | 9:00~9:45 リラックスヨガ |
| 9:30 | Mayumi |
| 10:00 | |
| 10:30 | 10:15~11:00 ZUMBA |
| 11:00 | 丹野 総子 |
| 11:30 | |
| 12:00 | 11:30~12:30 LAOUND 横山 実季 |
| 12:30 | |
| 13:00 | |
| 13:30 | |
| 14:00 | 14:00~14:45 HOTYOGA デトックス |
| 14:30 | 高岩 加奈子 |
| 15:00 | |
| 15:30 | 15:15~16:00 HOTYOGA リフレッシュ |
| 16:00 | 高岩 加奈子 |
| 16:30 | 16:15~17:00 HOTフリー |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |

9:00~9:45

【リラックスヨガ】

深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。

10:15~11:00

【ZUMBA】

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。

11:00~11:45

【UBOUND (要シューズ)】

1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラムです。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつ

ダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。

14:00~14:45

【HOTYOGAデトックス】※バスタオル&1ℓ飲み物 必須

心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。

15:15~16:00

【HOTYOGAリフレッシュ】※バスタオル&1ℓ飲み物 必須

心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。



JEXER fitness garden
sopra