

# GOLDEN WEEK SPECIAL PROGRAM

2024. 4.29 MON

【リラックスヨガ60】

9:30~10:30 担当:Kaori

座位中心のどなたでも参加しやすいヨガです。胸を開いて心も身体もすっきり！！普段は45分クラスで実施していますが5周年記念★ちょっとだけ時間拡大♪60分間心身ともに健康な体にしていきましょう♪

【ペルビックストレッチ60】

10:45~11:45 担当:Kaori

骨盤の歪みが全身の凝りに影響すると言われています。骨盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、肩こりや首こり解消に繋がっていきます。普段は45分を60分拡大で実施します。肩こり腰痛改善に是非ともご参加ください！！

【BODYATTACK~5周年!!~】

13:00~14:00 担当:丸山大貴

エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め効果的に身体を動かしていくプログラムです。丸山大貴が帰ってきます！！熱い60分をお楽しみください！！

2024. 5.4 SAT

【~パーソナルトレーナーによるボディメンテナンス~】

9:45~10:45 担当:渋谷 輝幸

「自

分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。

パーソナルトレーナーでも活躍している渋谷先生。今までのトレーナー経験をかした、渋谷オリジナルレッスン。

【UBOUND60】

12:00~13:00 担当:上園 隆馬

普段は45分レッスンを60分版としてたくさん飛びます！！  
滝汗間違えない！！

【HOTYOGAアクティブフロー】

13:40~14:25 担当:大前 喜世

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。

※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

【K-1 FIT FIGHT】

17:15~18:15 担当:稗田 陽子

K-1のパンチ・キック・膝蹴りの動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼エクササイズ。引き締め、ストレス解消におすすめのプログラムです。

通常は45分ですが、5周年イベントで60分拡大版となります！！

是非ともご参加ください

2024. 5.3 FRI

【整体師による骨盤調整エクササイズ】

12:00~12:45 担当:鳥越 玲子

慢性的な不調、肥満、冷えや筋肉の凝り、関節などの痛みを、カラダの歪みを改善する事で解消していきます。まずはお一人お一人の姿勢チェックして、改善策をご紹介します。

【ストレッチ&コレティブエクササイズ】

15:00~16:00 担当:尚武

柔軟性、動き、可動域を上げるセルフストレッチと、その効果を維持出来るエクササイズを行います!!

最近疲れを感じている方や、リラックスしたい方におススメです!!!

【UBOUND~5周年記念~】

18:15~19:15 担当:宮下美紀&土田紗也

UBOUND®は、ミニトランポリンを使って音楽に合わせて身体を動かしていくクラスです。また帰ってきた東小金井コンビ!!パワフル60分をお楽しみください!! 60分飛びに飛んで下さい!!

【ZUMBA® party night !! ~】

19:30~20:15 担当:Chie

アップビートな世界各国の陽気なリズム【メレンゲ、サルサ、クンビア等】にのせて、インストラクターの動きをまねて楽しく気楽で簡単に行うエクササイズです。

GWスペシャル!! 懐かしいバックナンバー & アップテンポで情熱ラテンナンバー

2024. 5.5 SUN

【BODYBALANCE】

11:00~12:00 担当:梅田文江&久保木裕子

国分寺のすべてを知り尽くしたレジェンド2人による1日限りのレッスン!!

ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的!!

心地のいい60分間を是非味わってください♪

【バレトン~5周年記念~】

12:40~13:40 担当:平井絢子

フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラスです。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。普段は平日の夜のためなかなか参加が難しい方は是非ともご参加ください。