

VRレッスン（映像レッスン） イベント日替わりスケジュール表 4/15（月）～4/24（水）まで

		開始時間	終了時間		レッスン名	レッスン内容	担当
4月15日	月曜日	8:40	9:05	25分間	ピラティス-初級- 25分	体幹を鍛え、姿勢改善やしなやかな身体作りをしていきましょう	葉月ちひろ
		16:30	17:20	50分間	フローピラティス 50分	途切れることなく滑らかな動きで心身ともに持久力アップ！	新名孝子
		22:00	22:15	15分間	お家でできる！お手軽ストレッチ 15分	身体全身を安全で効果的にのばしましょう！	Fuyuki
4月17日	水曜日	8:40	9:05	25分間	入門編太極拳-手形・手法- 25分	呼吸に集中しゆったりとした動きで内臓の機能向上が期待できます	小松ゆき子
		16:30	17:20	50分間	子宮美人ヨガ 50分	女性特有の心身の乱れや不調をヨガで整えましょう！	NAOKO
		22:00	22:20	20分間	お休みヨガ 20分	自律神経の働きを整え、心身ともにリセットするプログラム	TOMOCO
4月19日	金曜日	8:40	9:30	50分間	ヴォーカリズム 50分	発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう！	片山貴子
		16:30	17:15	45分間	お腹ヨガ 45分	ほぐし・ヨガ・簡単トレーニング お腹を使うことを楽しむクラス	門田万夢
		22:00	22:15	15分間	寝たままヨガ -ヨガニードラ- 15分	お休み前に身体を整え、心地良い眠りへと導きます	TOMOCO
4月20日	土曜日	8:40	9:10	30分間	心身すっきり太陽礼拝ヨガ 30分	全身を動かすことで心身ともに解放させ、身体をほぐしましょう！	TOM
		18:40	19:05	25分間	グラマッスルフィット-お腹シェイプアップ- 25分	美しく健康的な身体を目指す自重筋トレーニング	miyu
4月21日	日曜日	8:40	9:30	50分間	ダンサーズストレッチ 50分	身体のパーツを様々な方向に動かし、関節周りの筋肉をほぐします	YASUKO
		17:50	18:40	50分間	美軸ラインストレッチ 50分	体幹を安定させストレッチを行い、身体の調子を整えていきます	渡辺美佐子
4月22日	月曜日	8:40	9:05	25分間	ピラティス-ボディコントロール- 25分	体幹を鍛え、姿勢改善やしなやかな身体作りをしていきましょう	葉月ちひろ
		16:30	17:05	25分間	グラマッスルフィット-脚シェイプアップ- 25分	美しく健康的な身体を目指す自重筋トレーニング	miyu
		22:00	22:20	20分間	お休みヨガ 20分	自律神経の働きを整え、心身ともにリセットするプログラム	TOMOCO
4月24日	水曜日	8:40	9:30	25分間	入門編太極拳-歩形・歩法- 25分	呼吸に集中しゆったりとした動きで内臓の機能向上が期待できます	小松ゆき子
		16:30	17:20	50分間	身体と心を整えるヨガ 50分	自律神経の働きを整え、心身ともにリセットするプログラム	萩原香
		22:00	22:15	15分間	寝たままヨガ -ヨガニードラ- 15分	お休み前に身体を整え、心地良い眠りへと導きます	TOMOCO

【ご利用要項】

- 上記レッスン限りまして、ジムプール会員様もご参加いただけます。ぜひご参加ください。
- ご参加ご希望のお時間にスタジオにお集まりください。特に、事前予約は必要ございません。
- 席位置につきましても、自由でございます。映像が見やすい位置へお越しください。
- 他のお客様のご迷惑となる行為が確認できましたら、スタッフの指示でご退場いただく場合がございます。
- レッスン内容以外の利用は禁止です。確認次第、ご退場いただきます。

