

10月8日(月)グループエクササイズ内容解説

	クラス名	使用備品	シューズの有無	内容
格闘技	ボディコンバット			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。 (インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます)
ダンスエクササイズ	 (ズンバ)			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
	RITMOS (リトモス)			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
カルチャー ダンス	初級 ジャズヒップホップ			ジャズヒップホップのリズム取りからの振り付けを楽しむ初級ダンスファンクラス。(イベントクラス)
ヨガ&健康&リラクセス	ピラティスプラス	エクササイズマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
	リラックスヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※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。
	 (ユニバーサルヨガアース)	ヨガマット		禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れて心身を整え深い集中、癒しへと導きます。
	ボディケア	エクササイズマット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるクラス。

【10月休館日のご案内】
10月5日(金)20日(土)
お間違えないようお願い致します。

グループエクササイズご参加について

- ・レッスン開始10分以降のご参加は安全上の理由につきご遠慮願います。
- ・水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能といたします。
- ・スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ・他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。