

4月29日(木)昭和の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:30～9:15 スリムフローヨガ 菅野有希
9:00	
9:30	9:35～10:20 リラックスヨガ 菅野有希
10:00	
10:30	予約制
11:00	10:40～11:25  ZUMBA YUMI
11:30	
12:00	11:50～12:35  Uaound 熊谷 美咲
12:30	
13:00	13:00～13:45 パワーヨガ ～夏に向けてシェイプアップ～ 渡 美樹
13:30	
14:00	
14:30	有料
15:00	14:50～15:50  ANTI GRAVITY Fun Mix Miho Sally
15:30	
16:00	有料
16:30	16:15～17:15  ANTI GRAVITY Body Make Miho Sally
17:00	
17:30	
18:00	

Pick up

パワーヨガ

～夏に向けてシェイプアップ～

ポーズと呼吸に意識を向けながら、連続してダイナミックなポーズを行うヨガに慣れてきた方向けのクラスです。インナーマッスルを整えながら、しなやかでバランスの取れた身体をつくりましょう。ぜひこの機会にチャレンジ！！

INFORMATION

スリムフローヨガ

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラム。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事ができます。

リラックスヨガ

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プログラム。



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プログラム。
※シューズ必要



1人用のトランポリンを使用し、ハイト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飛ぶ(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。※シューズ必要

AntiGravity Mix (定員7名)

FunBasicの基本をベースに新たなラップ・グリップ(ハンモックの扱い方)を行います。肩、胸元を開き、股関節の可動域を広げより体幹を使い、そして自身のバランス力を養うクラスデザインです。

AntiGravity Body make (定員7名)

バレエのメゾットを取り入れ指先から足先まで全身くまなく美しく動かします。特に下半身(下腹部、ヒップ、レッグス)の引き締め効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。

※有料クラスのご参加は事前予約が必要となります。

※当面の間、館内利用時、レッスン中も
口鼻を覆うものの着用を義務化とします