

10月22日(火) 即位礼正殿の儀 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:10 太極拳
9:00	弘澤成美
9:30	
10:00	9:30~10:00 シェイプアップ&ストレッチ
10:30	10:20~11:10 リラックスヨガ
11:00	鈴木瑞子
11:30	
12:00	11:30~12:20 スリムフローヨガ
12:30	鈴木瑞子
13:00	12:45~13:45 AntiGravity® Fun Mix
13:30	yokko/Chihiro
14:00	
14:30	14:05~15:05 AntiGravity® Fun1
15:00	yokko/Chihiro
15:30	
16:00	15:40~16:30 モナリザ
16:30	本庄悦子
17:00	16:50~17:40 協栄シェイプボクシング
17:30	高田まゆみ
18:00	

Pick up

太極拳

武術として有名な中国の国民健康体操。
柔らかな円の動きは心と身体をリラックスさせ
徐々に身体を鍛えていきます。
心と気の集中とゆっくりとした動きで内臓系の
機能向上が期待できるプログラム。

★プログラム内容★

シェイプアップ&ストレッチ

簡単なトレーニングやご自宅でもできるストレッチを数種目実施します♪
楽しく動いて体の巡りを良くしましょう。※シューズ不要

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です。
※流脈及び団体により指導の違いがある場合がございます。

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。
※流脈及び団体により指導の違いがある場合がございます。

AntiGravity®

【Fun Mix】Fun2、Fun3の動きを織り交ぜながら行う
ミックスクラスです。Fun3にまだ出ていない方、
いきなりFun3はちょっと...という方、Fun2、Fun3好きの方、
皆様に楽しんでもらえる内容になっています。

※Fun1にご参加したことのある方が対象のクラス
【Fun1】ハンモックを利用し全身を動かしながら重力から解放される
感覚を楽しむクラスです。リラックス効果や血行の促進、
ホルモンバランスを整える効果が期待でき
体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。

モナリザ

リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや
冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラムです。
身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
女性がきになる、むくみ・たるみ予防には最適です。

協栄シェイプボクシング

協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせた
ボクシング動作を行うプログラムです。
(インストラクターは、協栄ジム認定者となります。)

営業時間
8:00~18:00