

12月24日(月)振替休日のプログラム内容解説

	クラス名	時間	使用備品	内容
ダンス	ベリーダンス45	45	-	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
エアロ	ステップコンボI 45	45	ステップ台	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。ステップになれた方向へのファンクラス。（中級クラス）
ヨガ	パワーヨガ	60	ヨガマット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。※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。
女性	【オリジナル】スローボディシェイプ	60	エクササイズマット	自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス
HOT	HOT YOGA ビギナー	45/60	ヨガマット	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。 柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOT YOGAコリオ	45	ヨガマット	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
	HOT ピラティス	45	ヨガマット	室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで脊柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるクラスです。
	骨格メイクhot <i>Re:style</i>	45	ヨガマット	正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。
アクア	水中ウォーキング	30	-	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
	アクア45	45	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ミットシェイプ30	30	-	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もペースとして使います。）



Special Program



STUDIO A

10:15～11:15

RITMOS新曲発表会

／佐藤陽子

Merry X'mas☆☆聖夜には
新しいナンバーで踊りませんか？
RITMO初めての方も新曲なら周
りの方も初めてなので安心♪

STUDIO A

15:45～16:45

BODY COMBAT

／北島麻美子

Christmasを感じられる
特別なCOMBAT☆
北島サンタから激アツでCOOLな
レッスンをお届けします☆☆

POOL

15:15～15:45

クリスマスキックベーシック

／スタッフ

クロールの正しい姿勢を作って
キック動作で進む感覚を
身につけて、気持ちよくクロールを
泳ぎましょう♪

STUDIO A

17:30～18:30 EDM YOGA／谷野智子×Yusuke Matsuoka

ご好評につき、第2弾!!生のDJによるEDMのミュージックに合わせて、ヨガしてみませんか？

非現実的な空間へ、是非お越しください♪詳細は別途掲示をご確認頂くか、お近くのスタッフまでお声かけください。

時間：18:30～19:30

場所：スタジオA

料金：会員 無料／ビジター ¥2,160

担当：インストラクター 谷野智子 / DJ Yusuke Matsuoka

