

10月22日(火) 即位礼正殿の儀 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

カルチャー&ダンス			
ラテンダンス			ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンクラス。
ChoreoSpirals コリオスパイラル			ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。伸びやかに動くことにより、体がほぐれていくのが感じられます。
Balletone			フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラス。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。
ヨガ			
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プログラム。※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。
Volcano Yoga リフレッシュ	ヨガマット	水1L	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム ※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。 (春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
Volcano Yoga デトックス	ヨガマット	水1L	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 ※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。 (春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
Volcano Yoga 骨盤調整	ヨガマット	水1L	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※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。
Volcano Yoga リンパフロー	ヨガマット	水1L	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。※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。
Volcano アクティブフローヨガ	ヨガマット	水1L	呼吸とポーズを深め流れるように動いていくアクティブクラスです。ヨガに慣れてきた人向けのプログラム
筋コン&格闘			
ファイティングエクササイズ			DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。
ボディパンプ	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
ジムエリア			
パワープレートサーキット			3次元振動マシン「パワープレート®」とステップ台を用いた、有酸素運動や筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは、短時間でシェイプアップ・柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。
パワープレートアドバンス			3次元振動マシン「パワープレート®」を使用し、短時間で下半身の筋肉を集中的にトレーニングするクラスです。下半身の引き締めはもちろん筋力アップ、体力向上が期待出来るクラスです。
プール・アクアプログラム			
スイムスタート	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていきます。		
アクアベーシック	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。		

9:00~10:15
スタジオNatural
ランニングセミナー
萩原聖人

駅伝4連覇へ導いた萩原トレーナーによる
ランニングセミナー第2弾を開催致します。
【料金】¥3300(税込)【定員】20名

10:40~11:25
スタジオVolcano
心と身体がうるおうヨガ
Sayaka

関節や筋膜、中国由来のツボに働きかけて
体液の循環を促していきます。
乾燥してくる時期なので体も心も潤いを
与えていきましょう。

11:45~12:45
スタジオNatural
バレトン 美姿勢・体幹ver
満生恒太郎

普段45分間のクラスが今回は60分となります。
美しい姿勢・体幹力を手に入れていきましょう!
男性の方でも動きやすいようにシンプルな動きで
行いますので皆さまのご参加をお待ちしております

14:00~14:30
スタジオNatural
松井塾
~プロテイン基礎講座~

皆さんプロテインを飲むタイミング、どれぐら
いの量を摂取すればいいのかご存知ですか??
プロテインについての正しい知識を
松井トレーナーが伝授致します!!

16:45~17:45
スタジオNatural
ノンストップファイティング60
松本彩 山本晃子

曲を止めずに60分ノンストップで動き
続けていきます。
祝日最後のイベントで2人の息の合った
コンビネーションを見逃すな!!

17:10~18:10
スタジオVolcano
Volcanoアクティブフローヨガ
町田千恵 藤谷りか

10月から新川崎店に導入された
ケンハラクマ監修のアクティブフローヨガ
祝日の今回は60分のクラスです
呼吸に合わせてながら流れるように動き