

4月29日(祝水) 昭和の日特別プログラム

8:00	スタジオ
8:30	
9:00	8:30~9:15 YOGA デトックス 阪本 美佳子
9:30	
10:00	9:35~10:20 YOGA リフレッシュ 阪本 美佳子
10:30	
11:00	10:40~11:25 YOGA ミドル 尾代 智子
11:30	
12:00	11:45~12:30 YOGA ビギナー 尾代 智子
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	武川 瑠那
14:30	
15:00	14:50~15:35 体幹トレーニング
15:30	上垣 麻夜
16:00	15:55~16:40 BOUNCE
16:30	武川 瑠那
17:00	17:00~17:45 リラックスヨガ
17:30	Hana
18:00	
18:30	
19:00	

祝日特別プログラム

※全てのプログラムを常温環境で実施させていただきます。
ご理解とご協力をお願い致します。

体幹トレーニング

～体幹の力をつけて動きやすい体を手に入れよう～

時間：14:50～15:35

担当：上垣 麻夜(パーソナルトレーナー)

定員：27名

シューズ：なし

体幹は鍛えた方がいいと言われていたますが、実際に体幹はなぜ必要なのか、役割や機能についてご存知でしょうか。今回は体幹の機能を理解しながらご自身の体幹力を確認し、効果的に鍛える為の方法をご案内していきます。初心者の方、初めてレッスンに参加される方にもおすすめです。



★上垣 麻夜(パーソナルトレーナー)
元プロボクサー
パーソナルセッションとしてミット打ちも行っているため楽しく効率的に有酸素をいた方はぜひ一度体験してみてください。
整骨院での勤務実績もある為、腰痛などカラダの不調でお悩みの方や柔軟性を高めたい方にもおすすめです。

【資格】
NESTA認定パーソナルトレーナー
パネトレ®ベーシックトレーナー
ランニングアセスメントスペシャリスト
TRXトレーナー
アスリートフードマイスター