

4月29日(火) 昭和の日 祝日タイムスケジュール

時間	プログラム	マシンピラティス
8:00		
8:30	 8:20~9:05 リラックスヨガ 鈴木瑞子	
9:00		
9:30	 9:25~10:10 背骨コンディショニング 米村和枝	
10:00		
10:30	 10:30~11:30	
11:00	サンバ60 ピリー	
11:30	 11:45~12:15 UBOUND NENE	
12:00		
12:30		
13:00	12:35~13:20 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘	
13:30		13:30~14:20
14:00	 13:50~14:50 ANTIGRAVITY Pilates Hiroko	マシンピラティス 福田美鈴
14:30		
15:00	 15:10~16:10 ANTIGRAVITY Active Yoga MihoSally	14:40~15:30 マシンピラティス 福田美鈴
15:30		
16:00		15:50~16:50 マシンピラティス60 ~しなやかに動くカラダへ~
16:30	 16:40~17:25 Wow! HIP NENE	マドカ
17:00		
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

Pick Up!

サンバ60
基本ステップから丁寧に繰り返し練習しますので、楽しくサンバのステップを取得できます。一緒に楽しみましょう♪
※フィットネスシューズをお持ちください

UBOUND30
1人用のトランポリンを使用し、ハイ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。
※フィットネスシューズをお持ちください

 **マシンピラティス60**
参加費 1.100円(税込み)
背骨という軸を感じながら、インナー・アウターを共に動かし、身体への気付き、そして体幹トレーニングへと導いていきます。
※詳細は、別紙をご覧ください
※滑り止めのついた靴下をお持ちください

リラックスヨガ
座位を中心としたポーズ・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。

背骨コンディショニング
歪んだ背骨を整え、症状の改善・緩和を目指していきます。
※長めのフェイスタオルをお持ちください

LES MILLS BODYCOMBAT
ボクシング、ムエタイなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。テクニックの説明や練習も行います。よりかつこよく効果的に動きましょう！
※フィットネスシューズをお持ちください

WOW!HIP
バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます！

 **ANTIGRAVITY** ハンモッククラス 定員8名

 **中上級** 中上級クラス 「ヴァンパイア」「バッド」のポーズがスムーズに出来る方が対象

 **マシンピラティス** 定員6名

Pick Up! 通常プログラムには無い、祝日特別レッスンです!!
ぜひこの機会にご参加ください。