

8月11日(火) 山の日 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	8:20~9:20 	
9:00	背骨コンディショニング60 米村和枝	
9:30		
10:00	9:45~10:30 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	
10:30		
11:00	Pick Up! 10:55~11:40 	
11:30	クリヤヨガ Mizuko	
12:00	Pick Up! 12:00~13:00	
12:30	パワーヨガ60 Mizuko	
13:00		
13:30		13:30~14:20
14:00	13:50~14:50  Restorative Yoga Hiroko	マシンピラティス 福田美鈴
14:30		14:35~15:25
15:00	中上級	マシンピラティス 福田美鈴
15:30	15:10~16:10  Active Yoga MihoSally	有料
16:00		16:00~17:00
16:30	Pick Up! 16:40~17:25 	マット& マシンピラティス マドカ
17:00	マッスルシェイプ 渡美樹	
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

クリヤヨガ

インド哲学瞑想の聖典「ヨーガスートラ」で、日常でのヨガの実践、ニヤマ(自分自身をどう扱うか)で言われているのがクリヤヨガの勧めです。

全ての物質、私たちの心身はトリグナ(3つの性質サットヴァ・ラジャス・タマス)で構成されています。そして、私たちの心は常にこの3つの性質の間で揺れ動いています。このクラスでは、ポーズを通じてトリグナ観察し、心身の調和を育みます。

うさぎのポーズ(タマス)

静けさや内省、時に停滞を感じる質

ライオンのポーズ(ラジャス)

活力や情熱、行動へと向かう質

チャイルドポーズ(サットヴァ)

穏やかさ、調和、安らぎの質

クリヤヨガの実践を通して、心を浄化し、本来の輝きを育んでいきましょう。

パワーヨガ60

メインポーズ、ウルドゥワダヌルアーサナに向かって、フローし、5呼吸ポーズをホールド(キープ)することで、ヨガのしなやかな筋肉を養います。

立位後屈、ラクダから逆転ウルドゥワダヌルアサナ(ブリッジ)で胸を開き、脚を強くします。

心身共に、スッキリとし、充実感でいっぱいになりましょう。

マッスルシェイプ

好評につき第二弾！リズムに乗って脂肪燃焼！

筋トレでしっかりボディメイク！有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせた、大量発汗間違いなしのスペシャルレッスンです！

有料

マット&マシンピラティス60

参加費1,100円(税込)

基本的な動きをマットとリフォーマーにて組み合わせ、ご自身で動きをコントロールしながら、より深層筋を鍛えていきましょう。初心者の方も大歓迎です♪

※詳細は、別紙をご覧ください



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



マシンピラティスクラス
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。

ジェクサー・ボディメイクジム
モザイクモール港北
祝日営業時間 8:00~18:00
TEL 045-482-3077