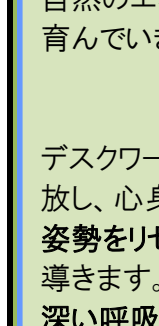
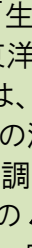
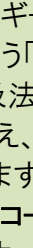
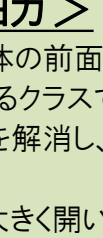
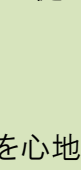


9月22日(火) 国民の休日 祝日タイムスケジュール

時間	プログラム	マシンピラティス
8:00		
8:30	Pick Up! 8:20~9:20  プラーナヨガ60 Mizuko	
9:00		
9:30	Pick Up! 9:45~10:30 パワーヨガ Mizuko	
10:00		
10:30		
11:00	10:55~11:55  背骨コンディショニング60 米村和枝	
11:30		
12:00		
12:30	Pick Up! 12:20~13:05  マッスルシェイプ 渡美樹	
13:00		
13:30		13:30~14:20 マシンピラティス 福田美鈴
14:00	13:50~14:50  Restorative Yoga Hiroko	
14:30		14:35~15:25 マシンピラティス 福田美鈴
15:00	中上級 15:10~16:10  Active Yoga MihoSally	
15:30		
16:00		
16:30	Pick Up! 16:40~17:25  陰ヨガ 渡美樹	 
17:00		
17:30		
18:00	※全クラス予約制	※全クラス予約制

Pick Up!

<プラーナヨガ60>

プラーナとは、「生命エネルギー」や「宇宙エネルギー」のこと。東洋医学でいう「気」に近い存在です。このレッスンでは、片鼻呼吸法 ナーディ・ショーダナを通してプラーナの流れを整え、ヨガのアーサナで心と体のバランスを調整していきます。また、ヨガ哲学の パンチャ・コーシャ(人間5層説)の考えを取り入れ、呼吸・身体・心をやさしくつなぎ、本来の自分へと近づく時間を大切にします。自然のエネルギーを感じながら、内側から健やかさを育んでいきましょう。

<パワーヨガ>

デスクワークなどで縮こまった体の前面を心地よく解放し、心身をポジティブに整えるクラスです。
姿勢をリセット: 猫背や巻き肩を解消し、美しい姿勢へ導きます。
深い呼吸でリフレッシュ: 胸を大きく開いて肺に空気を届け、活力を高めます。
背面を引き締め: 背中やお尻を刺激し、全身のバランスを整えます。
安全な体の使い方: 腰を痛めない丁寧なアプローチで、初心者の方も安心です。
縮こまった心と体をのびのびと広げ、前向きでエネルギーギッシュな自分を取り戻しましょう！

<マッスルシェイプ>

好評につき第3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！
有酸素運動と筋力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！

<陰ヨガ>

～ココロとカラダに潤いを～
秋の養生、肺と大腸の経絡にアプローチ1つのポーズをじっくり行います。ヨガ初心者の方も大歓迎です。お待ちしております！



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