9月23日（木）　秋分の日 内容解説

プログラム名	スタジNatural 足元シール	使用備品	必要なもの	内容
筋コンディショニング				
LesMills BODYPUMP	赤	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、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
エアロビクス				
エアロビクスオリジナル ～初中級～	白			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
ステップライト	白			ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。（トレーニングパートあり）
ダンス				
ZUMBA fitness（ズンバ）	白			ラテンの音楽に合わせながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
フラダンス	赤			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。 ※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。
健康＆リラックス				
LesMills BODYBALANCE	赤	ヨガマット		太極拳･ヨガ･ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調節を図るプログラム。
ヨガ				
Volcano Yoga リンパフロー		ヨガマット		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。
Volcano Yoga コリオ		ヨガマット		水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。身体が温まることで過敏になっている神経が休まり、疲労物質・ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。
Volcano Yoga 骨盤調整		ヨガマット		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 リフレッシュ		ヨガマット		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。
プール・アクアプログラム				
アクアベーシック		音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。		

イベントプログラム

10:30～11:15
StudioVolcano

股関節の柔軟性UPヨガ　内藤美砂

コロナ禍での自粛生活、在宅ワーク等で歩く機会が減り、股関節が硬くなったと感じている方も多いのでは？
股関節の柔軟性がアップすると、脚が疲れにくくなる、下半身の怪我のリスクが減少、冷え性やむくみの緩和、腰痛改善、運動パフォーマンスの向上など様々な効果が期待できます。股関節の動きを理解して、しっかりとご自身で感じながら動かしていくヨガにトライしてみませんか？

11:25～12:10
StudioNatural

ラテンダンス　和田節子

祝日秋分の日限定！いつものラテンエアロにダンスをミックスして楽しんでみましょう！
覚えて動くことが苦手な方も楽しみながらご参加いただけます。ノリノリな音楽に合わせ
楽しくチャレンジしましょう！

17:00～17:30
StudioVolcano

K－1FITFIGHT30　MIWA

キックとパンチで脂肪燃焼、ストレス発散効果が高いK－1FITFIGHTのレッスンを今回は30分間HOTの環境に合わせた強度の内容で行います。HOT環境での格闘技レッスンの楽しさと効果をお楽しみください♪
悩んでた事を忘れてしまうくらいスッキリした感覚を得られます♪
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。