

12月23日(土)天皇誕生日 祝日プログラム

pick up

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20～9:10 スリムフローヨガ
9:00	鈴木瑞子
9:30	
10:00	9:30～10:20 骨盤エクササイズ
10:30	鳥越玲子
11:00	10:40～11:30 フラダンス
11:30	田辺紀子
12:00	11:40～12:30 ZUMBA
12:30	武内のぞ美
13:00	
13:30	13:10～14:00 脂肪燃焼 キック&ボクシング
14:00	YOCO
14:30	
15:00	
15:30	15:30～16:20 HOTYOGA ～Light～
16:00	ヴェルデひとみ
16:30	
17:00	16:40～17:30 HOTYOGA ～オリジナル～
17:30	Mayumi
18:00	

骨盤エクササイズ

骨盤の歪みを整えるストレッチを行い、
腰痛・肩こり・冷え性などの不調を軽減させ、
お腹周りのシェイプアップにも効果的なプログラム。

脂肪燃焼キック&ボクシング

ご自身の体重を使ったトレーニングと有酸素運動をMIXして
音楽に合わせてパンチとキック動作を行い、
効率良く脂肪燃焼させるプログラム。
2017年の締めくりに気持ちの良い汗をかいて
メリハリのあるボディを目指しましょう♪

INFORMATION

★プログラム内容★

スリムフローヨガ

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラム。
ポーズを流れるように行うことで、
血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。

フラダンス

南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる
音楽・歌詩に合わせたボディランゲージを
振り付けとして楽しんで頂けるプログラム。
※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。

ZUMBA

ラテンの音楽に合わせてながら、
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。

HOTYOGA～Light～

通常のヨガよりも低めの室温・室温で行うヨガプログラム。
前半は立位のポーズを中心に、
後半は座位やゆったりしたポーズを組み合わせたプログラム。

HOTYOGA～オリジナル～

インストラクターオリジナルで、
いろいろなアサナ(ポーズ)が楽しめるホットヨガプログラム。
※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。

営業時間
8:00～18:00

ジェクサー・フィットネスガーデン **sopra** モザイクモール港北店
Tel 045-482-3077