

11月3日(火)文化の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	8:30~9:15 協栄シェイプボクシング MIWA
9:30	
10:00	9:45~10:30 リラックスヨガ 鈴木瑞子
10:30	
11:00	10:50~11:35 食欲の秋にも負けない！ パワーヨガ 鈴木瑞子
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	12:40~13:25 AntiGravity Basic+ α MihoSally/Chihiro
13:30	(代行 YUCA) 予約制
14:00	13:45~14:30 AntiGravity Mix+ α Chihiro/MihoSally
14:30	(代行 YUCA)
15:00	
15:30	15:25~16:10  ZUMBA YUMI
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:15 ゆる〜く ボディシェイプヨガ kiyono
17:30	
18:00	

Pick up

食欲の秋にも負けない！パワーヨガ

涼くなって体を動かし易くなりましたね！美味しい食べ物も多いこの季節にパワーヨガで思い切り動いて気持ちも体もスッキリしましょう！プランクからアップドッグそしてダウンドッグへと呼吸に合わせて動きを続けていき、メインポーズは少し長くホールドします。有酸素運動&ホールドによる遅筋を育てることにより脂肪燃焼効果がとても高く、深い呼吸により、自律神経のバランスも整い、気持ちの落ち込み易さも解消します。チャレンジポーズやアームバランスも、マイペースで楽しく行いましょう！

★プログラム内容★

協栄シェイプボクシング

協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラム。楽しく体を動かして脂肪燃焼しましょう！！

※シューズ必要

リラックスヨガ

座位を中心としたアサナ（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。

AntiGravity Basic+ α

ハンモックを利用して全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズを行います。自身の身体と向き合い、日常生活では味わうことのない心地よさを実感できます。

祝日プログラムのため、通常クラスでは実施しないポーズもあるかも！

AntiGravity Mix+ α

FunBasicの基本をベースに新たなラップ・グリップ（ハンモックの扱い方）を行います。肩、胸元を開き、股関節の可動域を広げより体幹を使い、そして自身のバランス力を養うクラスデザインです。

※FunBasicにご参加した事のある方が対象のクラス
通常クラスでは実施しないポーズもあるかも！お楽しみに！



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。

ゆる〜くボディシェイプヨガ

美ボディライン欲にまさる食欲の秋。

少しでも引き締まったボディラインになりたいけれど、ガンガン動く息が上がるし、あちこち痛めそう、、、そんな方におススメ！！
自重を上手に使うとゆっくりと動きながら呼吸を深める事で
お腹周りを中心にボディラインを整えていきます。

初めての方も安心してご参加出来ます。

皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

※当面の間、館内利用時、レッスン中も
口鼻を覆うものの着用を義務化とします