

3月20日(土)春分の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:05 スリムフローヨガ ミカ
9:00	
9:30	9:25~10:10 リラックスヨガ 福田 美鈴
10:00	
10:30	10:30~11:15  ZUMBA 武内 のぞ美
11:00	
11:30	
12:00	11:50~12:35  beyond 熊谷 美咲
12:30	
13:00	13:10~13:55 キックシェイプ YOCO
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:25~16:10 ホットヨガライトミドル 成田 瑞穂
16:00	
16:30	16:30~17:15 ホットヨガビギナー 鈴木 瑞子
17:00	
17:30	
18:00	

Pick up

バランスポーズにチャレンジ！

～スリムフローヨガ～

体幹を使いながら脂肪燃焼を目指し、女性らしい身体のライン作りを目指していくクラスです。

コアを安定させていくために、バランスポーズにも多く取り組んでいきます！

一呼吸一動作をベースに、流れるように動いていく感覚を一緒に楽しみましょう！！

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。



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。

※シューズ必要



1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラムです。トランポリンの上で飛ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。※シューズ必要

キックシェイプ

音楽にあわせてボクシング動作とキック動作を行ないます。

動作は簡単で、背中の凝りの緩和やストレス解消になるプログラムです。※シューズ必要

ホットヨガライトミドル

～ビギナーからミドルへの第一歩～

普段より低めのホット環境で、心地よく体を動かします！

YOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめです。

バランスポーズや、コアを高めるポーズにもチャレンジし習得していきますのでシェイプアップ、ボディメイクを目的とする方にもおすすめのクラスです。

※HOT環境 バスタオル 1枚のお水

ホットヨガビギナー

十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。YOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。

柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。

※HOT環境 バスタオル 1枚のお水

※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