

★10月14日（月）体育の日★

Special Lesson

スタジオA

11:35~12:35

三方向エアロビクス / 佐藤陽子

後ろ向き以外の三方向を使いながら、
スムーズに方向を変えながら楽しむエアロビクスです。
コンボ1レベルで爽快に気持ちよく踊れるように
進めます！一緒に気持ちよく汗をかきましょう！！

スタジオA

18:05~19:05

LES MILLS
BODYCOMBAT

 / SHUN×MAMIKO

格闘技全般の動きを中心に動き60分でたくさんの
汗をかいていきます。
ストレス発散にも効果的♪2人のコラボお楽しみに！

スタジオB

10:20~11:20

フェイシャルヨーガ / MIKA

顔の筋肉を刺激しながら、ヨガのポーズを
組み合わせることでフェイスラインの引き締めや、
むくみの改善、美肌を目指していきます。

スタジオB

16:45~17:45

POWER HIPNESS / YUKO

岡部友監修のターゲットをおしりに絞ったプログラム。
いつもよりも長い60分で動きをしっかりと確認して
更にお尻を引き締めていきましょう！

スタジオB

18:15~18:45

プッシュアップ・腹筋チャレンジ

プッシュアップと腹筋で自己ベストを
目指していきます。
時間内の出入りは自由なので、いつでも
ご参加ください。

プール

15:00~16:00

3泳法の呼吸法 / AKARI

クロール、平泳ぎ、バタフライの中から
1つ選び、楽な息継ぎの方法を練習します。
息継ぎ以外に、手の使い方も練習します。
10月1日（水）～フロントにてお申込み

	クラス名	時間	使用備品	内容
エアロ	ステップコンボⅠ45	45	ステップ台	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ダンス	ベリーダンス45	45	-	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
ヨガ・ピラティス	骨盤引締めピラティス	45	ヨガマット	体のゆがみ改善や下半身むくみの解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
	パワーヨガ60	60	ヨガマット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。※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。
女性	美コアリズムシェイプ	45	-	体幹・ウエストトレーニング、有酸素運動を繰り返し行い、全身を筋力強化しながら体温上昇のための食事や生活習慣アドバイスも学ぶクラス。姿勢・体質改善を目指し、肌質の向上や美肌が期待できます。より汗をかく感覚、内側から筋肉を使う感覚、筋肉が伸びる感覚をバランスよく鍛えて美しいボディラインに近づけます。
	スローボディシェイプ【オリジナル】	60	マット	自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス
レスミルス	LES MILLS BODYBALANCE （ボディバランス）	45	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、心身の緩和を図るプログラム。
	LES MILLS CXWORX （シーエクスワークス）	30	レスミルスチューブ	腹部全体・臀部・背部・スリング（上半身と下半身の連携する）の強化や身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア（体感）のエクササイズプログラム。
健康	筋膜リリース	30	ボール ストレッチマット	円柱上のボールを使い、身体の筋膜を緩めることにより機能改善を目的とするプログラム。
	骨格リラクゼーション <i>Re:style Healing</i>	45	ヨガマット	日常生活の癖、悪姿勢から作られてしまう骨格ラインの崩れや、コリや痛みから解放していくクラスです。自分の体重を使うストレッチをしながら、普段使うべき筋肉を目覚めさせてあげることで、関節の動きを取り戻していきます。
アクア	アクア45	45	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ミットシェイプ30	30	-	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もベースとして使います。）