

4月29日(水) 昭和の日 内容解説

プログラム名 使用備品 必要なもの 内容

ピラティス&エクササイズ

骨盤引締めピラティス マット 体の歪み改善や下半身むくみの解消の為に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。

ダンス

ZUMBA (ズンバ) 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。

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。

健康&リラックス

けいらくストレッチ マット 東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の流れ)を調整し、自然治癒力・免疫力の向上、季節に対応した身体づくりを目指します。

フットコンディショニング マット 日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下~足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラム。

骨格メイクhot Re:style マット 正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。

筋コン&格闘

ファイティングエクササイズ DANCE MUSICに合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。

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、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)

ボディパンプ ステップ台 パーベル ーパーベルを使用して、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。

ヨガ

リラックスヨガ ヨガマット 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。 ※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。

パワーヨガ 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、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るクラス。

プール・アクアプログラム

水中ウォーキング 基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。

平泳ぎベーシック 平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。

ミットシェイプ 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プログラム。(音楽もベースとして使います)

アクア 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プログラム。

イベント プログラム

12:45~13:30
スタジオNatural
ボディパンプ45
北脇潤也

今回昭和の日はスペシャルな45分間
北脇インストラクターが皆さんを
追い込んでいきます！
運動不足の方！お待ちしております♪

16:05~17:05
スタジオVolcano
Re:style式コア強化
トレーニング
中村なおこ

お腹周りのインナーマッスルコアを
トレーニングするプログラム
コアってどこなの？を分かりやすくお伝えし
強化トレーニングを行います。

16:40~17:40
スタジオNatural
しっかり動けるPowerYoga
谷野智子

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、
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るクラス。
スタンダードなアサナから一歩アレンジした
バージョンを是非お楽しみ下さい