

Studio program

2018年12月～

	月	火	水	木	金	土
10:30						インナーシェイプ (60分)
11:00	【週替わり】 ボディメイクヨガ (1・3・5週) リリースヨガ (2・4週) 沼尻	エアロ1 松崎	脳トレ体操 (10分) ピラティス (30分) 楽々エアロ (30分) 篠原 (12:10まで)	ハタヨーガ (75分) akiko	ストレッチ バレトン 永島	【週替わり】 (30分) 骨盤調整 (1・3・5週) ポル・ド・ブラ (2・4週) 石崎
12:00						

◆レッスン開始後10分までには必ず入って頂きます様、ご協力お願いいたします。

※16:00～18:00は清掃、メンテナンスのためご利用できません。

19:15	ボクシングエアロ (30分) 腰痛予防ストレッチ (30分) 坂本	インナーシェイプ (45分) らく楽エアロ (45分) 石崎	ダンベルSTEP 坂本	エアロ1 高橋	ZUMBA 永島	骨盤調整 エクササイズ 間中
20:15						
20:45						

Studio Open 10:00 maintenance 16:00～18:00 Studio Close 月～金 21:30 (土 21:00)

《Lesson contents》

(★がついているクラスはトレーニングシューズが必要です)

- ★らく楽エアロ・・・基本の動きを中心に全身を動かすクラス
- ★エアロ1・・・初心者向けエアロビクス(基本動作を無理なく楽しむ)
- ★エアロ2・・・中級者向けエアロビクス(走らずに様々なステップを楽しむ)
- ★STEP・・・ステップ台を使い前後左右と様々なステップをする
- ★ダンベルSTEP・・・ダンベルとステップ台を使って全身を引き締めるクラス
- ★ZUMBA・・・ラテン系の音楽を使いフィットネスとダンスを融合したクラス
- ★ボクシングエアロ・・・ボクシングとエアロビクスを融合した格闘系エクササイズ
- ・ハタヨーガ・・・ヨーガの基本的な動作を行うので初心者にも安心なクラス
- ・ボディメイクヨガ・・・体の中心(体幹)から調整をすることにより老化を防止
- ・リリースヨガ・・・ヨガのポーズをとることで筋肉や筋膜を緩めマッサージやリラックス効果を高めるクラス
- ・ストレッチ・・・全身をゆっくり伸ばし、柔軟性の向上や、血行の促進を図る
- ・ピラティス・・・体幹部の筋肉を刺激し、筋力強化や姿勢や身体バランスを整える
- ・インナーシェイプ・・・骨盤ストレッチ・ヨガ・ピラティスをmixしたクラス
- ・バレトン・・・「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の動きを組み合わせたクラス
- ・ポル・ド・ブラ・・・バレエ・ピラティス・姿勢トレーニングを融合した、身体機能を活かすエクササイズ
- ・脳トレ体操・・・頭を使いながら身体を動かし、脳の活性化や集中力アップを図る
- ・骨盤調整エクササイズ・・・骨盤の歪みを整え、内臓を本来の位置に戻し、内臓の働きを活性化させ肩こり・腰痛予防・ホルモンバランス・免疫力の向上に役立ちます
- ・リラクゼーションヨガ・・・筋肉をほぐし深いリラクゼーションを与える

