

10/13(MON) スポーツの日 SPECIAL PROGRAM

miki

HOT studio(定員50名)

首・肩こり解消ヨガ★★ 10:30-11:30

首と肩周りの筋肉を解し血流をよくしていきます。
慢性的な首、肩こり解消、姿勢改善にも効果的なクラスです。

ANDO

ビギナーヨガ★ 12:00-13:00

初心者の方がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

ANDO

フローヨガ★★ 13:30-14:30

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

小室 圭子

アロマ陰ヨガ★ 15:00-16:00

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。

小室 圭子

パワーフローピラティス★★★ 16:30-17:30

身体の深部の筋肉を意識して、微妙な変化を理解しながら丁寧に全身をくまなく動かしていきます。筋トレ+ピラティスの良いとこ取りをしたクラスです。

YURIKO

アロマストレッチングヨガ★ 18:00-19:00

深い呼吸と共に、ゆっくりとアーサナを行い
心も身体もリラックス出来るクラスです。
(ラベンダーの香り)

溶岩タイム ~19:30

営業時間: 10:00~20:00

RICA

active studio(定員30名)

新曲リトモス#85完全コンプリート! 10:30-11:30

様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に
お教えます。

初めての方も大歓迎です! 音楽を楽しみながらLet's try!

※ 3 難 3

中村 もえ

ベーシックヨガ 12:10-13:10

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

※ 2 難 2

ゆか

ベルビックスストレッチ 13:40-14:40

骨盤周辺のストレッチと簡単な骨盤矯正のエクササイズで、
骨格を正しい位置に戻します。

身体のラインを整え、シェイプアップの効果の高いクラスです。

※ 2 難 1

浜名 文子

バレエ初級 15:10-16:25

バレエの基本動作や振り付けを習得できます。

※靴下などをお履き下さい。

※ 2 難 2

塚田 祐佳里

ZUMBA45 16:55-17:40

ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、
脂肪燃焼が期待できるダンスレッスンです。

※ 3 難 3

塚田 祐佳里

FITHOP30 18:00-18:30

K-popや世界各国のメガヒット曲を取り入れて、HIPHOPやGIRLSJAZZが
中心となっている韓国発祥の強度高めプログラムです。

※ 4 難 3

塚田 祐佳里

メガダンス30 18:50-19:20

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、
振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、
その名の通りメガ級の楽しさを提供できるクラスです。

※ 3 難 3

※デイトタイム会員様は時間外利用料1,980円が必要です。

※HOTスタジオはバスタオル・フェイスタオル・

蓋つきのお飲み物500ml以上を必ずご用意ください。

※ジムエリアのご利用は19:30までです。

CALDOまるひろ南浦和