

11/3 (MON) 文化の日 SPECIAL PROGRAM

HOT studio(定員50名)

MAYUMI

文化の日スペシャル・秋のリフレッシュヨガ★★ 10:30-11:30

～深呼吸で、からだと心を解きほぐす～
秋が深まり、冷えや気温差でたまりがちな疲れやこわばりを、
やさしい動きと深い呼吸でリセット。
肩関節や骨盤まわりから全身の巡りを整え、内側からスッキリ軽やかな
身体へ導きます。文化の日の特別なひとときに、
心身に新しい風を吹き込み、秋の日々を心地よく過ごすための60分です。

ANDO

ビギナーヨガ★ 12:00-13:00

初心者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、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら、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。

MASAKI

陰陽アロマヴィンヤサ～今を楽しみ心を穏やかに～★★ 13:30-14:30

前半は太陽礼拝ベースに流れるように動き、
後半はゆるっと休んでいきます♪
自分の愛ある心、『喜怒哀楽』がある中、楽しいという心を大切に過ごしましょう！

小室 圭子

背中リラックスヨガ★ 15:00～16:00

伸ばしにくい背中や腰の筋肉にアプローチして凝り固まった脊柱や
骨盤周りををほぐしていくクラスです。

小室 圭子

bodyART Training★★★ 16:30～17:30

ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のエクササイズです。身体をパーツに分けて動かすのではなく、連動性を意識しながら全身（全部＝すべて）を使い動かすことで、身体本来の機能を高めていきます。

YURIKO

アロマストレッチングヨガ★ 18:00～19:00

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する
効果が期待できます。

溶岩タイム ～19:30

営業時間：10:00～20:00

active studio(定員30名)

RICA

リトモスバックナンバー 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
お教えします。
初めての方も大歓迎です！音楽を楽しみながらLet's try！
強 3 難 3

MAYUMI

深まる秋の月礼拝🌙 12:10-13:10

～月の光に包まれる癒しのひととき～
秋が深まり、冷えや乾燥で心身がこわばりやすい11月。
祝日の特別な時間に、月礼拝でゆったりと呼吸を深め、
骨盤まわりから全身の巡りを整えます。
月と星のきらめきに身をゆだね、内側から温かさや落ち着きを取り戻す60分。
冬へ向かう季節を健やかに過ごすためのやさしいクラスです。
※プラネタリウム使用
強 2 難 2

ゆか

経絡ストレッチ 13:40-14:40

東洋医学では、ツボとツボを結ぶ気の流れ、エネルギーの流れを経絡といいます。
季節に合わせ、ゆったりと身体を伸ばして経絡を流し、身体と心を整えます。
強 2 難 2

浜名 文子

はじめてのバレエ 15:10-16:10

バレエの基本動作や振り付けを習得できます。
バレエをやったことが無い方も安心してご参加いただけるクラスです。
※靴下などをお履き下さい。
強 2 難 2

RINO

UBOUND 16:45-17:45

ミニトランポリンを使った新しい形のクラスです。シンプルな動きでたくさん汗を
かける有酸素運動です。
※転倒の危険性がある為長ズボンの着用はご遠慮ください。
強 4 難 3

RINO

ファイドウ 18:10-18:55

アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に
合わせて楽しくシェイプアップしましょう！ストレス発散にも効果的です。
初めての方、女性の方も大歓迎です！
強 3 難 5

※デイト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