

祝日プログラム

10月13日（月）スポーツの日

ホット		常温アクティブ	
9:30			9:30
10:00	10:00～11:00 ミュージック フローヨガ 小島 葉子 ★★★	10:15～11:15 ファットバーン エクストリーム & ZUMBA 石井 映治郎	10:00
10:30			10:30
11:00			11:00
11:30	11:30～12:15 ピギナーヨガ miya ★	11:30～12:30 ファンクショナル スパインムーブメント 青木 伶奈	11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00	12:45～13:30 基本のヨガ 友奈 ★★	12:45～13:30 エア・ロー 早坂 由美子	13:00
13:30			13:30
14:00	14:00～14:45 ピラティス スクラ 聡子 ★★	14:00～14:45 リラックスヨガ kanna	14:00
14:30	14:45～15:00		14:30
15:00			15:00
15:30	15:30～16:15 秋の疲労回復ヨガ kanna ★	15:15～16:15 ユーバウンド60 菜桜	15:30
16:00	16:15～16:30		16:00
16:30			16:30
17:00	17:00～18:00 やさしいヨガ Chiyo ★	16:45～17:45 ファイトウ60 市園 拓也	17:00
17:30			17:30
18:00	18:00～18:15		18:00
18:30			18:30
19:00	19:00 閉館		19:00

【ご利用にあたって】

- ★スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ★整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
- ★整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
- ★2本目のホットスタジオのレッスンは1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ★スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。
- ★レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
- ★スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。
- ★携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
- ★ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。



祝日プログラム説明

10月13日（月）スポーツの日



【HOTスタジオ】

クラス名	強度	クラス内容
ミュージックフローヨガ	★★★	音楽に合わせて流れるようにポーズをとる フロースタイルの新感覚ヨガです。 序盤はポーズの練習を大まかに行います。
基本のヨガ	★★	ヨガ独特の呼吸法や体の動かし方、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るプログラムですので、 初めての人でも安心して受講することができます。
秋の疲労回復ヨガ	★	また、ヨガの呼吸法と基本的なポーズが中心となっていますので、 心と体を内側から健康に、美しく整えていきたい方にも 最適な内容となっています。
やさしいヨガ	★	座位やうつ伏せなどの優しいポーズを中心に呼吸を深めて、 夏に溜まった疲れを取り除いていくクラスです。
		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。

【常温アクティブスタジオ】

クラス名	強度	クラス内容
ファットバーンエクストリーム & ZUMBA	2~3	このプログラムは、 身体に最大の負荷をかけながら休息を有効に行う20分間 の自重トレーニングによって、結果的に日常での脂肪燃焼を持続させ カラダを引き締めることに繋がります。
ファンクショナル スパインムーブメント	2~3	その後、ZUMBAで汗をかきましょう！ 脊柱を様々な方向に動かし、身体の他の部位と連携させていきます。 筋肉のつながりを考えて作られたマットプログラムです。 しなやかで強い背骨を手に入れましょう。

