

祝日レッスン

令和6年7月15日(月)

時間	レッスン名	担当	運動レベル	内容
10:00～10:20	ストレッチ	トレーナー	初	準備運動や整理運動などに有効な柔軟運動を行います。
10:30～11:10	ヨガ	杉田	初	ヨガの基本である呼吸をより意識的に行い、ヨガ本来の良さを体感できます。また、バリエーション豊かに様々なポーズを取り入れたクラスです。
11:30～12:10	ファットバーンボクシング agin	佐々木	中	軽快な音楽に乗り、ボクシングの動きで、楽しくストレス発散出来るレッスンです。今回も、グローブをはめて、サンドバックを打込む時間もあります。
12:30～13:10	バランスボールで からだ整う♪ 〈限定30名〉	佐々木	初	バランスボールでちょこっとリズム、ちょこっと筋トレの後、ディープにストレッチを行うレッスンです。心地良い伸びを実感して下さい。

運動レベル

初級レベル

初心者や運動経験が少ない人々を対象とし、動作や負荷は、比較的低く、スピードもゆっくりとしたレッスンです。

中級レベル

一定の運動経験があり、基本的な動作やテクニックを習得した人々を対象とし、動作や負荷は、中程度から高め、スピードも速めになることがあるレッスンです。