

マッTLルームレッスンプログラム

R8年10月～ 定員:24名

利用券:400円

月	火	水	木	金	土	日
ピラティス 10:00～11:00 西澤	アクティブ アンチエイジング 10:00～11:00 安藤(大西)	LOWインパクト 10:00～11:00 鈴木	第1.3.5 Rise&Shine ヨガ 第2.4 ZUMBA 11:00～12:00 柴原/高橋	シェイプヨガ 10:00～11:00 跡部	LOWインパクト 10:00～11:00 小川	ベーシックヨガ 10:00～11:00 濱山
やさしい リズムダンス 14:00～15:00 山本	バリエーション LOW 14:00～15:00 鈴木	パワーヨガ 14:00～15:00 岩田	かんたんエアロ 14:00～15:00 小川	ZUMBA 14:00～15:00 黒川	バリエーション LOW 15:00～16:00 荒木	はじめての ピラティス 14:00～15:00 石山
かんたんエアロ 15:30～16:30 十川	リラックスヨガ 15:20～16:20 鈴木	はじめての ピラティス 15:20～16:20 岩田	バレトン 15:20～16:20 十川	アクティブ アンチエイジング 15:20～16:20 小川	ZUMBA 16:30～17:30 TERA	
			太極舞 16:40～17:40 十川		色分け 赤 : リズム系 青 : カルチャー 緑 : ZUMBA ピンク : ピラティス 黄 : ヨガ	
ZUMBA 19:00～20:00 Meg	エアロパンチ 19:00～20:00 山浦		Mind Evening Stretch 19:00～20:00 柴原			

☆内容紹介☆

難度: ☆ = 1 ★ = 0.5

	レッスン名	室内靴	難度	内容
ピラティス	はじめてのピラティス	不要	☆	運動は苦手だけど体を変えたい方のためのやさしい入門クラスです。ゼロから丁寧に説明いたします。
	ピラティス		☆☆	姿勢改善や体幹強化を目的としたピラティスのクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
ヨガ	Mind Evening Stretch		☆	さくっと整体し心身を緩ませるヨガです。
	Rise & Shine ヨガ		☆	活気あふれるヨガです。
	リラックスヨガ		☆☆	頑張る自分を休ませるためのレッスンです。静かな呼吸に身をゆだね、体と心を穏やかに整えましょう。
	ベーシックヨガ		☆☆	無理なく体を動かし、心地よい呼吸で心身を整える、ヨガの第一歩に最適なプログラムです。
	シェイプヨガ		☆☆☆	ヨガのポーズを取入れながら、体幹の引き締めを目的としたクラスです。
	パワーヨガ		☆☆☆	ヨガのポーズをアクティブに行うことにより筋肉にも刺激を与え、引き締め効果を促進していきます。

	レッスン名	室内靴	レベル	内容
カルチャー	やさしいリズムダンス	○	はじめて	ダンスは難しそう...というイメージを塗り替える、楽しむことを目的とした初心者向けのクラスです。
	太極舞	不要	初級	中国武術や民族舞踊をおもむきのある音楽に合わせて踊ります。心身をリフレッシュできるレッスンです。
	バレトン		初～中級	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで体を鍛え、柔軟性の向上も期待できるレッスンです。
リズム系	アクティブアンチエイジング	○	はじめて	リズム体操や筋トレ・ストレッチなどを行います。運動が初めての方でも無理なく行える入門クラスです。
	かんたんエアロ		初級	初めて参加する方や気軽にエアロをやってみたい!という方におすすめのクラスです。
	LOWインパクト		中級	ローインパクト(衝撃の少ない動き)で構成され、簡単なステップを組み合わせたエアロビクスを行います。
	バリエーションLOW		上級	動きに慣れてきた方を対象とし、ステップを組み合わせてLOWインパクトを行うクラスです。
	エアロパンチ		初～中級	エアロビクスの動きとボクササイズのパンチ動作を組み合わせ、音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼、ストレス発散が出来る爽快な有酸素プログラムです。
	ZUMBA	○	初～上級	世界中の音楽とステップを取り入れたダンスエクササイズです。