

# マートルームレッスンプログラム

R8年4月～ 定員:24名

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 高橋/柴原	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 岩田	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	
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		<b>レッスン色分け分類</b> 赤 : エアロピクス 黄 : ヨガ 緑 : ZUMBA ピンク : ピラティス 青 : エクササイズ	
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	セレクト ワークアウト 19:00～19:45 トレーナー		

## ☆内容紹介☆

	レッスン名	レベル	内容
ピラティス	はじめてのピラティス	初級	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	中級	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。
エアロピクス	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	初級	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ピクスを行います。
	バリエーションLOW	中級	動きに慣れてきた方を対象とし、ステップを組み合わせるLOWインパクトを行うクラスです。
	エアロパンチ	中級	エアロピ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。
ヨガ	ベーシック・ヨガ	初級	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。
	リラックスヨガ	初級	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。
	シェイプ・ヨガ	中級	ヨガのポーズを取れ入れながら、体幹の引き締めを目的としたクラスです。
	パワーヨガ	上級	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。
	Mind Evening Stretch	初級	さくっと整体し心身を緩ませます。
	Rise & Shine ヨガ	中級	活気あふれるヨガです。
エクササイズ	やさしいリズムダンス	初級	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。
	アクティブアンチエイジング	中級	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。
	バレトン	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。
	太極舞	中級	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。
	セレクトワークアウト	初級	今週は何をするのかな?そんなワクワクが楽しめるバリエーション豊かなトレーニングクラスです。
	ZUMBA	中～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。