★スタジオクラスご紹介＆今月のオススメレッスン ★

骨盤エクササイズ

12月12日（日）

12：10～13：10

森田

骨盤の位置を矯正する動きを取り入れ
姿勢を改善していくクラスです。
皆さんで一緒に姿勢改善していきましょう！

	クラス	強度	難易度	靴	効果	内容
調整・機能改善	骨盤 ストレッチ	低	低	×	リフレッシュ ほぐし	骨盤周りの筋肉をほぐしながら 身体全体のバランスを整えていきます。
	ピラティス	普通	普通	×	深層筋に 働きかけ	身体の内側にある筋肉に働きかけ、歪みを整え、 冷えの予防効果もあります。
	骨盤 エクササイズ	普通	普通	×	歪み改善 冷え予防	骨盤の開き、歪み、前傾、後傾による身体の不調を 動きを入れながら改善し基礎代謝を上げ体調を整えます。
	筋トレ＆ストレッチ	普通	普通	×	筋力アップ 柔軟性向上	体幹部を中心にトレーニングと 身体全体のストレッチを行います。
	ヨーガ	普通	普通	×	歪み改善 心身リラックス	全身の調整を行いながら ヨーガのポーズで心身のリラックスが得られます。
ダンス	ZUMBA	高	普通	○	楽しむ プログラム	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラス。 楽しみながらたくさん汗がかけるクラスです。
アクティブ	エアロウォーク 初級	普通	普通	○	心肺機能向上	音楽に合わせて運動する、誰でも簡単に楽しめるプログラムです。
	エアロウォーク 初中級	高	普通	○	心肺機能向上	弾んだ動作などを繰り返し行っていく、 エアロウォーク初級に慣れてきた方におすすめのレッスンです。

※レッスン受講前に体調に関する確認事項・マスク等着用の承諾の書面にご署名いただきます。
※体温が３７．０度以上ある方は受講をご遠慮いただきます。
※マスク着用による負荷を考慮し、１レッスンを３０分といたします。
※ご参加できる人数を制限します。１プログラムを２レッスンに分割しますので、できるだけ
　入替えで多くの方々にご参加いただけるよう、ご協力をお願いします。
※一部プログラムの６０分間での運用をしています。体調をご確認の上ご参加ください。