

★スタジオクラスご紹介＆今月のオススメレッスン ★

4月16日・23日・30日（日）

エアロウォーク初級

10:30~11:50

広島

春らしい温かい時期ですので、積極的に体を動かしましょう！



	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についてご確認をいただきます
※体温が37.0度以上ある方は受講をご遠慮いただきます。

※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
入替えて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分間の運用をしています。体調をご確認の上ご参加ください。