

★スタジオクラスご紹介 & 5月のオススメレッスン ★

5月6日・13日・20日・27日 (土)

ピラティス

10:30~11:30

小川

連休もたくさん動いて、
5月病予防しましょう!



	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き、 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・体温に関する確認承諾書面にご署名をいただきます。
 ※2023年5月1日現在、ご参加いただける人数制限を継続中です(変更検討中)
 ※1時間レッスンを分割し、30分レッスンとしているプログラムがあります。
 参加できる人数に限りがあるためできるだけ入れ替えで多くの方にご参加
 いただけるようにご協力をお願いします。