

★スタジオクラスご紹介&今月のオススメレッスン★

12月1日・2日 (日)

ZUMBA

10:30~11:30

本田

いつの間にか年末ですね！
やり残しがないように運動納めしましょう



	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。

レッスン中は、適宜水分補給をお願いします。無理のない範囲での運動を心掛けお願いします。