

★スタジオクラスご紹介＆今月のオススメレッスン ★

12月7日、21日（日）

ZUMBA

10:30～11:30

太田

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て行っていく、 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をお願いします。