

レッスンプログラム無料体験スケジュール

■ 10月10日(土)スケジュール

10:00	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00
10:00-10:45		11:00-11:45		12:00-12:45		13:00-13:45		14:00-14:45		15:00-15:45		16:00-16:45				
筋膜リリースヨガ		ピラティス		DISCO WORLD		ZUMBA		ボディコンバット		太極舞		体幹リセット+ヨガ				
KAORI		KAORI		山下		山下		畠山		外崎		MUMU				

■ 10月11日(日)スケジュール

10:00	30	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30	17:00	30	18:00
				12:00-12:45		13:00-13:45		14:00-14:45				15:15-16:30		17:00-17:45		
				ボディパンプ		ピラティス		ヨガ				ZUMBA		ボディアタック		
				門馬		斉藤		山口				山下&三間		三浦		

■ プログラム内容のご案内

●コンディショニング系レッスン

筋膜リリースヨガ	ピラティス	体幹リセット+ヨガ	ヨガ
筋膜リリースとヨガの両方の要素を兼ね備えたプログラム、相乗効果が期待できます	呼吸を重視し、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスの良い身体を作ります	体のクセを正し、眠っている筋肉を刺激する体幹リセットとヨガを組み合わせた欲張プログラム	ポーズと呼吸で心と身体をリラックスさせ、身体の歪み矯正や引き締め効果があります

●シェイプアップ系レッスン

DISCO WORLD	ZUMBA	太極舞	ボディパンプ	ボディコンバット	ボディアタック
懐かしいディスコミュージックに合わせて身体を動かすダンスプログラムです	ラテンダンスの動きを中心に世界中の音楽を取り入れたダンスフィットネスプログラム	中国の太極拳などをベースに様々な動きを行うことで気血やリンパの流れを促進します	バーベルを使用し、音楽に合わせて全身の筋肉を鍛える最速シェイプUPプログラム	世界各国の格闘技の動きをアグレッシブな音楽に合わせて行う格闘技系プログラム	有酸素と筋力強化を合わせたプログラム、初心者からより強度を求める方まで幅広く参加頂けます