

5月ゴールデンウィーク祝日プログラム

5月3日(日)

「日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日」



9:30~(45)	リメイクボディ	北口
難度★ 強度★★	体幹や重心を意識して、立位でのゆがみ調整を行います。座ったままの姿勢が苦手な方にもオススメの調整系レッスンです。	
10:45~(45)	中級エアロ	木村
難度★★ 強度★★	エアロビクスに慣れた方が対象のクラスです。ステップ数が多く、転回等もあり、難度・強度共に高めのクラスです。	
12:00~(45)	サルセーション	Miharu
難度★★ 強度★★	色々な国のさまざまなジャンルの曲をミックスし、曲に合わせて踊るダンスフィットネスプログラムです。足腰の強化を意識した動きが自然と取り入れられているため、シェイプアップにも効果的です。	
13:15~(45)	リフレッシュヨガ	種田
難度★ 強度★	ダイナミックなポーズで体をすっきりリフレッシュ！ご自身の体力に合わせてご参加いただけます。	
14:30~(20)	ストレッチ	スタッフ
難度★ 強度★	全身の柔軟性を高めます。疲労の回復や、ケガの予防に効果的です。難しい動作はないので、どなたでもご参加いただけます。 <small>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</small>	

5月4日(月)

「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日」



9:30~(45)	Be FREE DANCE ~コンディショニング編~	MIWA
難度★ 強度★	生活習慣や加齢によって生じる体の歪みや、筋肉・関節の痛み、疲労感を、ボールを用いて調整し、本来の自然な体の状態へと戻していきます。 <small>※室内用シューズは必要です。</small>	
10:45~(45)	Be FREE DANCE ~ダンス編~	MIWA
難度★ 強度★	生理学、解剖学、心理学を考慮して作られたダンスです。思わず動きたくなる、曲にピッタリな振り付けで、幸せホルモンを分泌させながら全身の血流を促していきます。	
12:00~(15)	ストレッチ	スタッフ
難度★ 強度★	全身の柔軟性を高めます。疲労の回復や、ケガの予防に効果的です。難しい動作はないので、どなたでもご参加いただけます。 <small>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</small>	
12:50~(45)	ヨガ(※3階 弓道場にて)	田中
難度★ 強度★	外の風や音を感じながらヨガを行います。普段と違う環境で、五感を使いながら心身を整え、身体を良い方向へと導きます。 <small>※レッスン開始10分前にスタジオ前に集合した後、弓道場まで移動します。</small>	
14:05~(45)	中級エアロ	田中
難度★★ 強度★★	エアロビクスに慣れた方が対象のクラスです。ステップ数が多く、転回等もあり、難度・強度共に高めのクラスです。	

5月5日(火)

「こどもの人格を重んじ、幸福をはかるとともに産んでくれた母に感謝する日」



9:30~(15)	ラジオ体操第一・第二	徳井
難度★ 強度★	ラジオ体操の音楽に合わせて、準備運動を行います。スタッフが前で行いますので動きを知らない、忘れた方も見ながらご参加いただけます。 <small>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</small>	
10:30~(45)	初級エアロ	坂本
難度★ 強度★	エアロビクスの基本動作を中心に、音楽に合わせて体を動かします。様々な方向に関節を動かすことで可動域を広げ、運動量を確保します。	
12:00~(45)	背骨コンディショニング	JUN
難度★ 強度★	まずは凝り固まった筋肉や神経を緩めていきます。そして正しい状態に導き、安定させることで、歪まないカラダづくりを目指します。 <small>※タオルをご持参ください→</small>	
13:15~(45)	ZUMBA	JUN
難度★ 強度★★	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく踊って心肺機能向上・脂肪燃焼!!	
14:30~(20)	ストレッチ	スタッフ
難度★ 強度★	全身の柔軟性を高めます。疲労の回復や、ケガの予防に効果的です。難しい動作はないので、どなたでもご参加いただけます。 <small>レッスン予約者が定員に満たない場合は、予約なしでご参加いただけます。</small>	

5月6日(水)



9:30~(45)	初中級エアロ	武市
難度★ 強度★	初心者、初級エアロからステップアップしたクラスです。エアロビクスに慣れてきて、もう少しチャレンジしたい、汗をしっかりと流したい方におススメです。	
10:45~(45)	ボクシングファイト	北口
難度★ 強度★	パンチやキックなどの格闘技の動作を取り入れた、脂肪燃焼系のエクササイズです。音楽に合わせてリズムカルに体を動かします。ストレス発散にも効果的!	
12:00~(30)	からだリセットストレッチ	柴田
難度★ 強度★	凝り固まった筋肉をゆったりとストレッチでほぐしていきます。心も体もすっきりリセットしましょう。	
13:00~(45)	ボディシェイプ	柴田
難度★ 強度★★	脂肪燃焼系のレッスンです。筋カトレーニングを取り入れながら、引き締まった体を目指しましょう!	
14:15~(45)	ピラティス	大澤
難度★ 強度★	骨盤周辺のインナーマッスルを意識的に動かし、姿勢やバランスを整えます。正しい呼吸法と体幹の安定を重視することで、心身の安定、腰痛予防にも効果的です。	

レッスンは事前予約制です(定員26名)。フロントにてご予約承っております。