

5月ゴールデンウィーク祝日プログラム

5月3日(金)

「日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日」



9:30~(20)	リフレッシュポール (定員18名) 徳井
難度★ 強度★	ポールを使用して、筋膜をほぐします。筋膜がほぐれることで伸びにくかった筋肉が緩みやすくなり、血行促進や動作改善に繋がります。 <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)	中級エアロ (定員26名) 田中
難度★★ 強度★★	ジャンプ系の動作を取り入れたエアロです。動きの難易度が上がり、ステップの数が増えるため、巧緻性やバランス能力の向上に繋がります。また強度も上がるため脂肪燃焼にも効果的!!
12:00~(45)	ボクシングファイト (定員26名) 野口
難度★ 強度★★	音楽に合わせて、パンチやキックをします。ストレス発散や脂肪燃焼に効果的☆初めての方でもお気軽にご参加いただけます。
13:15~(45)	やってみようヨガ (定員26名) 清水
難度★ 強度★	ヨガの基本動作を体験してみませんか? ヨガクラスは初めてで不安...そんな方も、基本動作をきっちり復習したい経験者もお気軽にご参加いただけます。 <small>※レッスンで使用するため、タオルのご持参をお願いします(80cm~)</small>
14:30~(30)	ストレッチ&トレーニング (定員26名) 徳井
難度★ 強度★	軽く体をほぐした後に、自体重のトレーニングを行います。筋力に自信がない方も休みながら無理のない範囲で行っていただけますので、お気軽にご参加ください。 <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(土)

「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)	はじめてのエアロ (定員26名) 清水
難度★ 強度★	コンビネーションにとらわれず、エアロビクスの基本動作から練習、習得していきます。全く初めての方も音楽に合わせて気持ちよく体を動かす事から始めましょう☆
10:45~(20)	引き締めサーキット (定員26名) 奥田
難度★ 強度★★	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に組み合わせたサーキットトレーニングを行います。脂肪燃焼、シェイプアップに効果的!! <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>
11:45~(45)	からだリセットヨガ (定員18名) Yumi
難度★ 強度★	日常的な癖からくる体の歪みや、日頃の疲れをリセットし、体がリラックスした状態かつ効果的に動けるよう整えていきます。
13:00~(45)	ダンスエクササイズ (定員26名) 麻美
難度★ 強度★	簡単な動きをメインに、ダンスのリズムで体を動かしましょう。脂肪燃焼・シェイプアップに効果的! 初めての方でもお気軽にご参加いただけます。
14:15~(45)	エキサイトバーベル (定員20名) 石原
難度★ 強度★★★	バーベルを使用したトレーニング系クラスです。ご自身の筋力に合わせて重さを調整できるので、体力レベルに合わせてご参加いただけます。シェイプアップ、トレーニング動作の習得にオススメです☆

5月5日(日)

「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~(45)	リメイクボディ (定員26名) 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)	初中級エアロ (定員26名) 石原
難度★ 強度★	エアロビクスに慣れてきた方が対象のクラスです。初級では物足りない、ステップアップしたい方におススメのクラスです。
12:00~(45)	サルセーション (定員26名) 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 (定員26名) 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 (定員26名) 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(月)



9:30~(10)	ラジオ体操 (定員26名) 徳井
難度★ 強度★	あの有名なラジオ体操第一・第二を行います。スタッフが前に立って一緒に行いますので、動きを知らない方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>
10:15~(45)	エアロフット (定員26名) 小松
難度★ 強度★	靴を履かずに行うエアロビクスです。靴のままでは感じにくい足裏の感覚を意識し、重心のかけ方や足裏の使い方を習得していきます。
11:30~(45)	ステップサーキット (定員20名) 小松
難度★ 強度★★★	トレーニング台を用いて有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返します。脂肪燃焼したい方におススメのクラスです。
12:45~(15)	ストレッチ (定員26名) スタッフ
難度★ 強度★	全身ストレッチを実施します。日々のリフレッシュ、GWの疲れを取り除きませんか? 15分のレッスンですので、初めての方も体験しやすいですよ☆ <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>
13:30~(45)	ヨガムーヴ (定員26名) 大澤
難度★ 強度★	ヨガの動きを活用しながら、体を本来あるべき姿に導いていきます。ポーズの完成度よりもポーズに移行するまでの過程を重要視することで、日常動作の改善を目指します。

レッスンは事前予約制です。フロントにてご予約承っております。