

ゴールデンウィーク特別プログラム

4/29(月)



※4/28(日)は通常通りのプログラムとなります

- 9:30~(45) **初心者エアロ** **北風**
 - 難度 ★☆☆ エアロピクスの基本動作を習得するクラスです。エアロに初めて入られる方、ステップについていく自信の無い方などこの機会にぜひご参加ください。
 - 強度 ★☆☆
- 10:30~(60) **フットメイキング** **片山**
 - 難度 ★☆☆ 歩行するために必要な足や体をどのように使うかを考え、自分の本来使える体を知るレッスンです。実際に歩くわけがありませんのでケアするつもりで参加してみてください。
 - 強度 ★☆☆
 - **定員40名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 11:45~(45) **ステップサーキット** **片山**
 - 難度 ★☆☆ ステップ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オススメのクラスです。
 - 強度 ★★
 - **定員20名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 12:50~(60) **代謝UPヨガ** **田中**
 - 難度 ★☆☆ 呼吸と動きをしっかりと合わせながら太陽礼拝をベースに様々なポーズを続けてっていきます。自律神経を整え、疲労を軽減していくクラスです。
 - 強度 ★★
 - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 14:00~(60) **中級エアロ** **田中**
 - 難度 ★☆☆ 初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。動きの難易度が上がるのでよりエアロを楽しみたい方や体を動かしたい方にオススメです。
 - 強度 ★★

5/1(水)

- 9:30~(60) **初中級エアロ** **武市**
 - 難度 ★☆☆ 初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。しっかり体を動かしたい方、ステップアップしたい方にオススメのクラスです。
 - 強度 ★☆☆
- 10:45~(45) **ゆがみ調整エクササイズ** **北口**
 - 難度 ★☆☆ 関節、特に肋骨を効果的に動かすことで、背骨の関節をほぐします。むくみや冷え性の改善などを行うクラスです。
 - 強度 ★☆☆
 - **定員40名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 12:00~(45) **ボクシングファイト** **谷口**
 - 難度 ★☆☆ 格闘技系の動きを取り入れ、脂肪燃焼・心肺機能向上だけでなく、バランス感覚の向上などにも効果的です。
 - 強度 ★☆☆
- 13:00~(45) **リズムコンディショニング** **谷口**
 - 難度 ★☆☆ 音楽に合わせて体を動かし、筋力バランスや骨格バランスを整えていくことを目的としたクラスです。4月から始まったレッスンですのでこの機会に参加してみませんか？
 - 強度 ★☆☆
 - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 14:00~(60) **かんたんピラティス** **大澤**
 - 難度 ★☆☆ 特殊な呼吸法を用いて動きを行うことで身体と精神を一緒に整えることを目的としたエクササイズです。普段は受けられない方もこの機会に是非、参加してみてください！！
 - 強度 ★☆☆
 - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**

4/30(火)

- 9:30~(45) **ストレッチヨガ** **巳波**
 - 難度 ★☆☆ 深い呼吸を行いながら、身体をじっくりとゆるめていくクラスです。凝り固まった身体をほぐしたい方にオススメです。
 - 強度 ★☆☆
 - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 10:30~(60) **フィットネスダンス** **金谷**
 - 難度 ★☆☆ ダンスのステップを中心に体を動かしていきます。筋コンディショニングなどを織り交ぜながら行います。
 - 強度 ★☆☆
- 11:45~(60) **パワーヨガ** **慎太郎**
 - 難度 ★☆☆ ねじりや体幹を重視した動きを呼吸と合わせて行います。今回は立ち姿勢が多い内容のヨガとなっております。
 - 強度 ★☆☆
 - **定員35名(レッスン開始15分前より整理券を配布します)**
- 13:00~(45) **インナートレーニング** **吉野**
 - 難度 ★☆☆ インナーマッスルを鍛える事によって体全体の姿勢や、関節の位置を安定させるとともに動作能力を向上させることができます。
 - 強度 ★☆☆
- 14:15~(45) **かんたんダンスエクササイズ** **麻美**
 - 難度 ★☆☆ 音楽に合わせて体を動かすことが好き！そんな方にオススメ★ダンスをしたことのない方でもお気軽にご参加ください！！
 - 強度 ★☆☆

5/2(木)

- 9:30~(20) **ポールストレッチ** **徳井**
 - 難度 ★☆☆ ストレッチポールを用いて行う、リラクゼーション系クラスです。姿勢の改善や内臓機能の調整に効果的です。
 - 強度 ★☆☆
 - **定員20名(ラジオ体操後よりボールを持ってご入室いただけます)**
- 10:15~(60) **太極扇** **宮本**
 - 難度 ★☆☆ 太極拳の動作を扇を用いて行います。骨格・筋肉・関節を鍛錬し、バランス感覚を養うことのできるクラスです。扇をお持ちでない方は貸し出しします。
 - 強度 ★☆☆
- 11:45~(60) **初中級エアロ** **武市**
 - 難度 ★☆☆ 初級エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。しっかり体を動かしたい方、ステップアップしたい方にオススメのクラスです。
 - 強度 ★☆☆
- 13:00~(60) **ラテンdeシャイン** **Yumi**
 - 難度 ★☆☆ ラテン音楽の浮き立つようなリズムに合わせて楽しく踊りましょう。普段と違ったダンスをみなさんと体験してみてください。
 - 強度 ★☆☆
- 14:15~(45) **初級エアロ** **山本**
 - 難度 ★☆☆ 初心者エアロに慣れてきた方が対象のクラスです。膝や腰に負担の少ない基本的な動作でいろいろなステップを行っていきます。
 - 強度 ★☆☆