

11月23日(金)勤労感謝の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:10 美軸ライン® HOTストレッチ TOMOMI
9:00	
9:30	9:30~10:20 HOTYOGA ~ビギナー~ 平野夕貴
10:00	
10:30	
11:00	10:40~11:30 HOTYOGA ~ミドル~ 杉崎智子
11:30	
12:00	11:50~12:40 HOTYOGA ~骨盤調整~ 成田瑞穂
12:30	
13:00	13:00~13:50 HOTYOGA ~リンパフロー~ 大石修子
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:20 FIGURE 8 Megg
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:30 ピラティス ~引き締めボディ~ mami
17:30	
18:00	

Pick up

FIGURE 8

ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とした、
コアトレーニングダンスエクササイズ。
ラテンダンスのエネルギッシュな動きを取り入れることで、
体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、
バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラス。

ピラティス~引き締めボディ~

万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。
正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で
多くのエクササイズを行い、
ボディコントロール力をつけるプログラム。

INFORMATION

★プログラム内容★

美軸ライン®HOTストレッチ

体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで
「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、
身体の調子を整えていくプログラム。

HOTYOGA~ビギナー~

十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。
HOTYOGAが初めての方、
久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。
柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・
体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。

HOTYOGA~ミドル~

HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを
楽しみたい方におススメするクラスです。
バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。
シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのクラスです。

HOTYOGA~骨盤調整~

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、
ホットヨガプログラム。
下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にオススメのクラスです。

HOTYOGA~リンパフロー~

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら
すっきりとしたフェイスラインを整える
アサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。

営業時間
8:00~18:00

ジェクサー・フィットネスガーデン **sopra**モザイクモール港北店
Tel. 045-482-3077