

3月21日(木)春分の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	9:10~10:00 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子
10:00	
10:30	10:20~11:10  ZUMBA YUMI
11:00	
11:30	11:30~12:20 リラックスヨガ 平野 夕貴
12:00	
12:30	12:40~13:30 スリムフローヨガ 三船 麻里子
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	15:10~16:00 HOTYOGA ~ミドルライト~ 成田 瑞穂
15:30	
16:00	
16:30	16:20~17:10 HOTピラティス 鈴木 章子
17:00	
17:30	
18:00	

Pick up

骨盤エクササイズ

骨盤の歪みを整えるストレッチを行い、腰痛・肩こり・冷え性などの不調を軽減させ、お腹周りのシェイプアップにも効果的なプログラム。普段使っていない筋肉を鍛え、骨盤の歪みを正常の位置に戻しましょう！
骨盤矯正をすると、内臓が正常に機能し、代謝が良くなりダイエットにもつながります！！

INFORMATION

★プログラム内容★



ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。今回はラインナップを少しアレンジしてご用意☆

リラックスヨガ

座位を中心としたアサナ（ポーズ）や呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身のリラックスと調整を図るプログラム。
(※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます)

スリムフローヨガ

ポーズと呼吸を同調しながらゆっくりと動いていくヨガプログラム。ポーズを流れるように行うことで血流の流れが良くなり心地の良いリズムを味わうことができます。
一日の疲れを癒しましょう♪

HOTYOGA~ミドルライト~

通常のヨガよりも低めの温度・湿度で行うヨガプログラム。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様々なポーズを楽しみながら、シェイプアップ・ボディメイクに効果的なプログラムです。

HOTピラティス

暖かい環境で発汗を促しピラティスエクササイズを実施。身体を芯から温める事で脊柱や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおすすめのクラスです！

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 045-482-3085