

4月30日(火)退位の日 祝日プログラム

Pick up

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:10 モーニングシェイプボクシング
9:00	MIWA
9:30	9:25~9:40 美尻&シェイプウエスト
10:00	
10:30	10:00~10:50 リラックスヨガ 鈴木瑞子
11:00	
11:30	11:10~12:00 ヴィンヤサヨガ 鈴木瑞子
12:00	
12:30	
13:00	12:45~13:45 AntiGravity® Rest yokko/Chihiro
13:30	
14:00	
14:30	14:05~15:05 AntiGravity® ※Fun3 yokko/Chihiro
15:00	
15:30	
16:00	15:40~16:30 ピラティス ~骨盤引き締め~ 山路さなえ
16:30	
17:00	16:50~17:40 <b>Balletone</b> 辻妙子
17:30	
18:00	

**モーニングシェイプボクシング**

協栄ボクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたボクシング動作を行うプログラムです。  
簡単な動作で背中凝りの緩和やストレス解消し  
皆さんで清々しい朝に気持ちの良い汗をかきましょう♪  
※シューズ必要

**★プログラム内容★**

**美尻&シェイプウエスト(スタッフ)**

15分の簡単なトレーニングを数種目実施!ご自宅でもできます♪  
※シューズ不要

**リラックスヨガ**

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・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です。  
※流脈及び団体により指導の違いがある場合がございます。

**ヴィンヤサヨガ**

ポーズと呼吸を同調しながらよりスムーズに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液の流れが良くなり心地よいリズムを味わうことができます。  
※流脈及び団体により指導の違いがある場合がございます。

**AntiGravity®**

ハンモックを利用し全身を動かし重力から解放感を楽しむクラスです。  
Rest・揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れていない方におススメなプログラムです。床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていきます。  
※Fun3・Fun1・2を受講経験ある方のみ対象。  
ハンモックを繰り背骨(脊柱)をしなやかにしていきます。  
リラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていきます。

**ピラティス~骨盤引き締め~**

万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングのクラス。  
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、ボディーコントロール力をつけるプログラムです。

**Balletone**

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。

**営業時間**  
8:00~18:00