

8月11日(土) 山の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:10 美軸ラインストレッチ
9:00	TOMOMI
9:30	
10:00	9:30~10:20 スリムフローヨガ 福田美鈴
10:30	
11:00	10:40~11:30 フラダンス 田辺紀子
11:30	
12:00	11:50~12:40  ZUMBA 武内のぞ美
12:30	
13:00	
13:30	13:10~14:00 キックシェイプ ボクシング YOCO
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:20 HOTYOGA ~ミドルライト~ ヴェルデひとみ
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:30 HOTYOGA ~リフレッシュ~ Mayumi
17:30	
18:00	

Pick up

美軸ラインストレッチ

HOTプログラムでも馴染みですが、今回は常温レッスン。
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。

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液の流れが良くなり、
心地よいリズムを味わう事ができます。

INFORMATION

★プログラム内容★

フラダンス

南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる
音楽・歌詩に合わせたボディランゲージを
振り付けとして楽しんで頂けるプログラム。
※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。



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。

キックシェイプボクシング

音楽にあわせボクシング動作とキック動作を行ないます。
動作は簡単で、背中凝りの緩和やストレス解消になるプログラム。

HOTYOGA~ミドルライト~

通常のホットヨガよりも低めの室温・室温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、
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~リフレッシュ~

季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。
HOTYOGAが初めての方や、
体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、
集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。

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 045-482-3077