


2月11日(月) 建国記念日タイムスケジュール

8:00	
8:30	8:30~9:15 HOTYOGA コリオ Kyoko
9:00	
9:30	
10:00	10:00~10:45 HOTYOGA デトックス 高岩 加奈子
10:30	
11:00	11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ 高岩 加奈子
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	14:00~14:45 ピラティス
14:30	菊池 智子
15:00	15:05~15:50 アルティメット ファイト 清水 あかね
15:30	
16:00	16:10~16:55  岩崎 友美
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

8:30~9:15

【HOTYOGAコリオ】※バスタオル&1ℓ飲み物 必須

YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。

10:00~10:45

【HOTYOGAデトックス】※バスタオル&1ℓ飲み物 必須

心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。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に

慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。

11:05~11:50

【HOTYOGAリフレッシュ】※バスタオル&1ℓ飲み物 必須

心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。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。

14:00~14:45

【ピラティス】

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、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。

(トレーニングサポートとしてスタジオにある小物を使う場合もございます)

15:05~15:50

【アルティメットファイト】

格闘技のパンチやキックをアップテンポな曲に合わせて繰り返広げる

格闘技系プログラム。『究極の戦い』を意味し、自身との戦いをも示しています。

心肺機能の向上や、スタミナ効果、筋力アップやダイエット効果の高いプログラムです。

16:10~16:55

【ZUMBA】

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(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です。