

4月29日(土)昭和の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:30~9:00 朝すっきりストレッチ
9:00	
9:30	9:20~10:10 スリムフローヨガ
10:00	岩城文子
10:30	
11:00	10:30~11:20 フラダンス 田辺紀子
11:30	
12:00	11:40~12:30 ZUMBA 武内のぞ美
12:30	
13:00	
13:30	13:10~14:00 脂肪燃焼 キック&ボクシング YOCO
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:20 HOTYOGA ~Light~ 杉崎智子
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:30 <i>Re:style</i> HOT 田口そのみ
17:30	
18:00	

pick up

脂肪燃焼キック&ボクシング

ご自身の体重を使ったトレーニングと有酸素運動をMIXして
音楽に合わせてパンチとキック動作を行い、
効率良く脂肪燃焼させるプログラム。
気持ちの良い汗をかいて
メリハリのあるボディを目指しましょう♪
※シューズ必要

INFORMATION

★プログラム内容★

朝すっきりストレッチ

朝一番にストレッチをすると代謝が上がるといわれております！
運動の前後に取り入れて効率よく目的達成を目指しましょう！！

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。
※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。

ZUMBA

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。

HOTYOGA~Light~

通常のヨガよりも低めの室温・室温で行うヨガプログラム。
前半は立位のポーズを中心に、後半は座位やゆったりした
ポーズを組み合わせたプログラム。

Re:style
HOT

正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉に
アプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを
目指して3D的に身体を使っていく
骨格バランストレーニングプログラム。

営業時間
8:00~18:00