

9月23日(土)秋分の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:10 モーニングピラティス
9:00	前川尚子
9:30	
10:00	9:30~10:20 リラックスヨガ
10:30	鈴木瑞子
11:00	
11:30	10:40~11:30 フラダンス
12:00	田辺紀子
12:30	
13:00	11:40~12:30 ZUMBA
13:30	武内ので美
14:00	
14:30	13:10~14:00 キックシェイプ ボクシング
15:00	YOCO
15:30	
16:00	15:30~16:20 HOTYOGA ~Light~
16:30	ヴェルデひとみ
17:00	
17:30	16:40~17:30 HOTYOGA ~オリジナル~
18:00	大石修子

Pick up

モーニングピラティス

朝活！！一日の始まりをピラティスで
スッキリ・リフレッシュしませんか？
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、
ボディコントロール力をつけるプログラムです。

INFORMATION

★プログラム内容★

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。
※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。

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。

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。

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~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。

HOTYOGA~オリジナル~

インストラクターオリジナルで、
いろいろなアサナ(ポーズ)が楽しめるホットヨガプログラム。
※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。

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