

11月3日(金)文化の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	9:10~10:00 <i>Re:style</i> HOT 中村なおこ
10:00	
10:30	10:20~11:10 HOTYOGA ~オリジナル~ 杉崎智子
11:00	
11:30	11:30~12:20 HOTYOGA ~リフレッシュ~ 外山さやか
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	13:50~14:40 HOTYOGA ~リンパフロー~ 大石修子
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	15:30~16:20 ピラティス ~引き締めボディ~ 鈴木章子
16:30	
17:00	16:40~17:30 FIGURE 8 Megg
17:30	
18:00	

pick up

FIGURE 8

フィギュアエイトは社交ラテンダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。簡単なダンスステップと集中的なコアカーディオを組み合わせ楽しみながら体重を減らし、柔軟性を向上し、コアを強化します。一つのセッションで、初心者から上級者まで、何百ものスタンディングコアクランチを様々な爽快なリズムやテンポに合わせて行い、ウエストを効果的に引き締めます！
※シューズ必要

★プログラム内容★

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。

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。

HOTYOGA

~リフレッシュ~

座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガクラス。座ったポーズが多いため、体力や柔軟性に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。

HOTYOGA

~リンパフロー~

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。

ピラティス

~引き締めボディ~

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。

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