


3月21日(水)春分の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	9:00~9:50 美軸ライン HOTストレッチ TOMOMI
9:30	
10:00	
10:30	10:20~11:10 HOTYOGA ～リンパフロー～ 杉崎智子
11:00	
11:30	11:30~12:20 <i>Re:style</i> HOT 松 葉子
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	13:50~14:40 HOTYOGA ～アドバンス～ 成田瑞穂
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:20  ZUMBA YUMI
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:30 スリムフローヨガ 鈴木瑞子
17:30	
18:00	

Pick up

HOTYOGA

～アドバンス～

アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAのレベルアップクラス。
高い運動量と共に、呼吸へ最大減の意識を向けることで集中力を向上させ、強しなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。

INFORMATION

★プログラム内容★

美軸ライン®HOTストレッチ

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。

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。

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。

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。
※シューズ必要

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。

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