

# ハンモッククラス、マシンピラティス スケジュールとレッスン予約について

平素よりジェクサー・ボディメイクジム モザイクモール港北をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

2月以降のハンモッククラスとマシンピラティスについてご案内いたします。

ご案内の内容は変更になる場合がございます。変更の際は別途ご案内をいたしますので予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

## ◆ハンモッククラス スケジュール◆

<u>曜日/時間</u>	<u>担当</u>	<u>クラス内容</u>
火曜日 13:50~14:50 15:10~16:10	Hiroko Hiroko	Pilates(中上級) Active Yoga(中上級)
水曜日 15:10~16:10	Hiroko	Exercise&Relax
木曜日 15:10~16:10 16:30~17:30	Jun Jun	Body Make(中上級) Exercise&Relax
金曜日 20:40~21:40	rikaon Mihosally	Exercise&Relax
日曜日 14:50~15:50 16:15~17:15	Jun Jun	Exercise&Relax Active Yoga(中上級)

- ・中上級クラスのご参加は、「ヴァンパイア」「バット」のポーズがスムーズに実施できる方が対象となります。
- ・ハンモック未経験の方は、Exercise&Relax クラスの1週目と4週目の受講を推奨いたします。

## 《クラス内容》

### Exercise&Relax

AntiGravity®特有の「無加圧逆転位」に慣れ親しみ、カラダのメンテナンスにも利用していただけます。ハンモックの扱い方に慣れ自重と重力を利用しながら心とカラダを開放してストレスフリーなカラダを目指します。1.2.3週目は基礎内容を段階的に実施し、4週目はハンモックを低くして体をほぐします。

## Active Yoga

ハンモックがサポーターとなり、関節や筋肉に余計な負荷をかけず地上では難しいポーズにチャレンジします。深い呼吸や自身へと意識を高めていくことができ、しなやかで強いカラダと心をつくります。

## Body Make

バレエのメソッドを取り入れ指先から足先まで全身くまなく、美しく動かします。特に下半身(下腹部、ヒップ、レッグス)の引き締めには効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。

## ◆マシンピラティス スケジュール◆

<u>曜日/時間</u>	<u>担当</u>
火曜日 13:30~14:20	福田美鈴
14:40~15:30	福田美鈴
18:30~19:20	マドカ
19:40~20:30	マドカ
水曜日 13:00~13:50	Junko
14:10~15:0	Junko
20:40~21:30	NENE
木曜日 18:30~19:20	マドカ
19:40~20:30	マドカ
金曜日 10:30~11:20	ちづる
11:40~12:30	ちづる
18:30~19:20	二宮 光
19:40~20:30	二宮 光
土曜日 9:15~10:05	カナ
10:20~11:10	カナ
11:25~12:15	NENE
17:00~17:50	NENE
18:10~19:00	NENE

全クラス初めての方でもご参加いただける Basic クラスとなります。

## ◆ご予約について◆

- ・毎月1日0:00より当月分の予約開始
- ・同時予約2枠まで
- ・レッスンの予約・キャンセルはレッスン開始1時間前まで
- ・キャンセル無しの欠席は1回分の消化となります。
- ・未消化枠の翌月への繰り越しは出来ません。

