

11月23日(土) 勤労感謝の日 祝日タイムスケジュール

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:20~9:05  ホットヨガベーシック
9:00	鈴木 瑞子
9:30	9:25~10:10 ホットヨガリンパフロー
10:00	鈴木 瑞子
10:30	 10:30~11:15  筋膜ヨガ 姿勢改善
11:00	FUKIKO
11:30	 11:35~12:20 ホットヨガミドル エナジーフロー
12:00	FUKIKO
12:30	
13:00	
13:30	 13:30~14:30  Marin
14:00	
14:30	
15:00	 15:00~16:00  +テクニック15
15:30	NENE
16:00	 16:20~17:20  NENE
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	※全クラス予約制

Pick up



筋膜ヨガ 姿勢改善

姿勢に関わる筋膜に意識を向けながら動いていきます。
※HOT環境 パスタオル・1Lのお水をお持ちください

ホットヨガミドル

～エナジーフロー～

呼吸にあわせダイナミックに動き
代謝を上げていきます。

※HOT環境 パスタオル・1Lのお水をお持ちください

Wow! HIP & Wow! CORE

バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラムと、
体幹(お腹、背中、腰、お尻)のトレーニングに特化したプログラムを合わせ、
祝日限定で60分のレッスンをを行います。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善、
姿勢改善、運動機能向上などの効果が期待できます。
フォーム練習も行いながら、正しく効果的にトレーニングを行います。
トレーニングが初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。
終わったあとは達成感でいっぱいになること間違いなしです。

LES MILLS DANCE

10月より港北店初導入！15分テクニック付き
ヒット曲に合わせて踊る1曲完結型のダンスプログラムです。
世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けた動きを取り入れており、
動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく
初めての方にもおすすめのワークアウトです。
※フィットネスシューズをお持ちください


UBOUND RADICAL FITNESS

1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素
エクササイズプログラムです。60分クラスにしかないコアトレーニングも
行います！

※フィットネスシューズをお持ちください

 HOTクラス
※温度36度 湿度65%

 ライトクラス
※温度が低めのHOT環境

 初めての方でも安心して
ご参加いただけるクラス

Pick up

通常プログラムには無い、
祝日特別レッスンです！！
ぜひこの機会にご参加ください。