

5.6 月

グリーンシーズン

イベント実施クラス

■月曜日■

5 月 21 日

9:00-9:45

モナリザ・ピラティス 本庄悦子

モナリザの要素を取り入れながらのピラティスで身体を目覚めさせましょう

5 月 28 日

10 : 00-11 : 00

Classic music パワーヨガ 栗林佳子

クラシック音楽を BGM に初心者でもスタートできるパワーヨガ

■火曜日■

5 月 29 日

10 : 00-10 : 45

美尻トレーニング 赤沼由桂

丸みのあるブリッとしたお尻を、絵座して集中的にお尻のトレーニングをしていきます。

6 月 5 日

14 : 10-15 : 00

マルチステップ(ネタあり)初中級

江村浩二

ステップ台を複数使います。最後はちょっとした工夫でみなさんで楽しめる内容になっています。

■水曜日■

5 月 23 日

10:00-11:00 モナリザ・ヨガ 本庄悦子

モナリザの要素を取り入れたヨガで、多くの感覚器を刺激し心身の活性化へとつなげていきます。

18:15-18:55

スモールボール使い骨盤ストレッチ

MARI

スモールボールを使い骨盤や全身ストレッチやセルフマッサージを行います。参加後は自宅でもできるクラスです。

20:15-21:00

初めてのマルチステップ 小林貴子

台から台へ移動するマルチステップの世界をお気軽に体験出来るビギナーレッスンです。

5 月 30 日

19:05-20:05

ボディメイク MARI

ダンベルやバーベル、チューブを使用して楽しく筋トレを行うクラスです。

20:15-21:00

初めてのマルチステップ 小林貴子

台から台へ移動するマルチステップの世界をお気軽に体験出来るビギナーレッスンです。

6 月 6 日

15:30-16:30

太極拳 武石英子

中国の伝統文化で奥深さは果て無しとされる太極拳。心と身体をゆったりさせてリラクゼーションを体験しましょう

■木曜日■

5 月 24 日

11:10-12:00

簡単ボディメイク(筋トレ) MARI

普段、筋トレを行わない方にも出来る初めての筋トレクラスです。自重、バーベル、チューブなどを使います。

5 月 31 日

10:00-11:00

ピラティス&ラテン 石関みどり

ピラティスで体幹を整えた後に簡単なラテンの基礎ムーブメントで身体を動かしましょう。

20:15-20:55

ウォーミングエクササイズ MIYAKO

体幹をしっかりと使いながらウォーキングを楽しみ汗を流しましょう

■金曜日■

6 月 8 日

10:20-10:50

らくらくステップ 山口清美

どなたでも出来るシンプルな昇降運動。運動前のウォーミングアップとしても有効です。

11:00-11:50 コリオエアロ 山口清美

エアロビクスに慣れてきた方でくり消し動作を楽しむクラスです。

12:00-13:00 タオルヨガ 鷺見領子

フェイスタオルを使用し身体のすみずみをほぐして普段できないポーズに挑戦していきます。身体が硬い方にもオススメです。

※汗拭きタオルの他にフェイスタオルをご用意、ご持参ください。

■土曜日■

5 月 26 日

13:10-14:00 ボディメイク MARI

ダンベルやバーベル、チューブを使用して楽しく筋トレを行うクラスです。

14:15-15:00

サルセーション 富川美弥子

スパイスの効いた多種リズム、ダンス、フィットネスプロトコルがミックスされたラテン系ダンスフィットネスプログラムです。

6 月 2 日

13:10-14:00 Mari キャンプ MARI

筋トレと有酸素運動のキックボクシングを交互に行い脂肪燃焼 200%のクラスです

14:15-15:00

サルセーション 富川美弥子

スパイスの効いた多種リズム、ダンス、フィットネスプロトコルがミックスされたラテン系ダンスフィットネスプログラムです。

6 月 9 日

14:15-15:00

サルセーション 富川美弥子

スパイスの効いた多種リズム、ダンス、フィットネスプロトコルがミックスされたラテン系ダンスフィットネスプログラムです。

■日曜日■

6 月 3 日

14:00-15:15

ヨガ〜ヴィンヤサフロー〜 金子瞳

呼吸に合わせて流れるように動き続けていくヨガ