

# 日曜日週替わりレッスン

時間・クラス

レッスン内容

10月3日

高田 早織



17:30~18:15  
ZUMBA®

世界中の音楽をカラダで感じながら楽しく動くZUMBA! 汗とスマイルいっぱい、弾ける時間をぜひ一緒に楽しみましょう!

18:30~19:15  
リラックスヨガ

深い呼吸で、体を内側からゆるめていくクラスです。心身共に調整したい方におすすめのクラスです。

10月10日

miwa

※60分レッスン



17:30~18:30  
ZUMBA®

健康管理士一般指導員-ZUMBAインストラクターのmiwaです。健康管理士ならではの、皆さんが健康になれるZUMBAレッスンを心がけています。初心者の方も大歓迎です。

参加された皆様にZUMBAの楽しさをお伝えし、愛のあるレッスンを心がけています!

心躍るラテンのリズムで身も心も解放される素敵な時間を一緒に過ごしませんか?

スタジオにて皆様のご参加心よりお待ちしております。

10月17日

渡邊 由香



17:30~18:30  
ヒップアップ  
エクササイズ

自重をメインにしたトレーニングを用いて、キュッと引き締まったヒップラインを目指していくクラスです。垂れ尻、扁平尻、ピーマン尻を解消して、メリハリのある理想のボディラインを手に入れましょう。

18:45~19:15  
ピラティス

順番や流れを重視し、エクササイズから次のエクササイズへスムーズにつなげていくフロースタイルのピラティスエクササイズを行います。背骨や骨盤の動きに焦点を当て、インナーマッスルを強化してケガをしにくい体づくりを目指します。

10月24日

新 かほり



17:30~18:15  
ZUMBA®

ラテン系の音楽に合わせて踊る、ダンス・エクササイズのクラスです。脂肪燃焼・ストレス解消にもってこい。どんと来い。スタジオでお待ちしております!

18:30~19:15  
ヨガ&ストレッチ

本日のめに、キュッと引き締めて、癒されてみませんか? 肩凝りや腰痛などで悩みの方も悩まずお気軽にご参加下さい♡

10月31日

鈴木 江美



17:30~18:15  
ZUMBA®

ラテン音楽と様々なラテンのステップを基調とした、ダンスフィットネスのクラスです。音楽に合わせて、楽しく踊って気持ちよく汗をかきましょう! 一曲ごとに異なる振り付けを真似して踊るだけ! 覚える必要がありませんので、初めての方でも、お気軽にご参加頂けます。

18:30~19:15  
ヨガ

ウォームアップから徐々に体を温め関節や筋の可動域を増やししながら、無理無くポーズをとれるように導きます。深い呼吸と共に、少しずつ体をゆるめ、ポーズを深めて行きましょう。終わった後に、体が軽くなるような感覚を覚えて頂けるような構成を心がけております。体が硬い方、初心者の方でも、キツイ部分は無理にやらなくて大丈夫ですので、お気軽にご参加下さいませ。