

11月3日(月) 祝日プログラム

10:30ー10:50

コンディショニング

担当:スタッフ

11:00ー12:10

ZUMBA70 **【有料】**

担当:柏木

12:25ー13:25

はじめてヨガ 担当:松沢

初めてヨガに参加する方だけでなく、ヨガに慣れている方も楽しめる、基本を丁寧に行うクラスです。

13:40ー14:40

ラフターヨガ 担当:NAoMY

アーサナを組まず、笑うこととヨガ呼吸法を組み合わせたユニークなヨガです。
ラフター(笑う)は、横隔膜を動かし自律神経調整やリラクゼーション効果も期待できます。

14:55ー15:45

シェイプエアロ

担当:Han

16:00ー16:30

グループパワー テクニク 担当:Non

最初に覚えるフォームのセットポジションから、毎回出てくるトレーニング動作のフォーム確認と修正を行います。
より効果的にグループパワーを楽しみたい方におすすめです。

16:45ー17:45

グループパワー

担当:Non

GOLD'S GYM®