

特別編成プログラム

11月23日(木)

- 有料レッスン
- ピックアップレッスン
- 変更プログラム



代行情報はこちら 祝日プログラムはこちら

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
11/23 Thu	STUDIO		10:15~11:15 HIIT THE BEAT 萩尾	11:30~12:30 ファンエアロ 萩尾	12:35~13:35 HIP HOP MASAKI	13:45~14:45 ZUMBA® corin	14:50~15:50 ジャズダンス BORI	16:00~17:00 ヨガ 美宅	17:05~17:50 ストレッチ45 松本彩	18:00~19:00 アクティブストレッチ 岡本		
	DO-JO	10:15~11:00 アロマリフレッシュ&リラクソヨガ 内山	11:10~12:25 ヨガビギナーのための太陽礼拝講座 内山	12:35~13:20 美姿勢エクササイズ 持丸	13:30~14:30 ピラティス BORI	14:45~15:45 姿勢改善・やわらか股関節ストレッチ講座 杉田						
	AQUA	10:40~11:10 ウォーターエクササイズ 阿部	12:00~12:30 プライベートレッスン 奥出	12:40~13:25 昼スイム(初・中級) 奥出(定員5名)	13:35~14:05 プライベートレッスン 奥出	14:15~14:45 中・上級スイム 奥出					18:30~19:00 プライベートレッスン 川合	

アロマリフレッシュ&リラクソヨガ
(定員 20名様)
10:15~11:00 / Do-Jo

インストラクター ▶ 内山 ひとみ



香りによって自律神経やホルモンバランスが整い、心と身体をリフレッシュしていきます。

強度 ★ 難易度 ★

ヨガビギナーのための太陽礼拝講座
(定員5名様 / ¥1,100)
11:10~12:25 / Do-Jo

インストラクター ▶ 内山 ひとみ

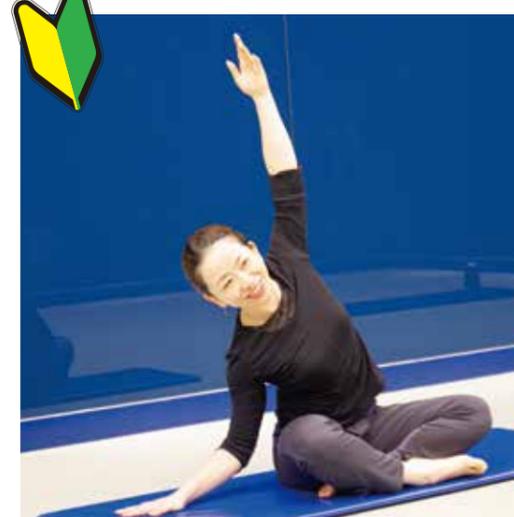


太陽礼拝の中で行われるポーズや、ポーズとポーズの間の動きに注目します。それぞれに要求される様々な技術を1つずつ論理的に紐解き、実際にご自身の身体で検証を繰り返す事、太陽礼拝そのものに対する理解を深めます。

強度 ★★ 難易度 ★★

ピラティス
(定員20名様)
13:30~14:30 / Do-Jo

インストラクター ▶ BORI



骨盤を意識し、呼吸と共に身体を動かします。日常の動作の癖を矯正する事で、身体をより機能的に使える様にします。

強度 ★ 難易度 ★

姿勢改善・やわらか股関節ストレッチ講座
(定員 15名様 / ¥1,100)
14:45~15:45 / Do-Jo

インストラクター ▶ 杉田 欣也



ツボ押しストレッチで効率よく股関節まわりを柔らかくし、体幹を強くしながら、キレイな姿勢を目指すクラスです。

強度 ★★ 難易度 ★★

**師走の前に2023年の
コリ解消しませんかストレッチ45**
(定員28名様)
17:05~17:50 / STUDIO

インストラクター ▶ 松本彩



これから楽しく忙しい年末を迎える前に溜まったコリを解消して忙しい師走を乗り切りましょう。予約は90分前からの記入式。
【参加特典】パーフェクトスモーギーショコラ味試飲できます!

強度 ★★ 難易度 ★★

強度: 時間、動く量、跳ねるなど、動きの豊富さを表します。(弱1~2 / 中3~4 / 強5)
難易度: 動きの種類、組み合わせ、専門性などを含む、難しさを表します。(低1~2 / 中3~4 / 高5)