

# 7月20日(月)祝日プログラム

【営業時間】 9:00~20:00

# PILATES

## 9:15-10:00 リフォーマー&ボールエクササイズ ★

ボールを取り入れ、感覚を使いながら楽しく身体を動かすレッスンです。いつもと違う動きや気づきを引き出し、しなやかに身体を整えましょう。

YUMI

10:30-11:15

## BASIC2 ★★★

基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。

norico

11:30-12:30

## BEGINNER+♪ ★

音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます！

norico

13:00-14:00

## BASIC2 with Cardio Tramp ★★★

エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで、足の筋バランスや柔軟性を高められます。有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っていきます。

norico

14:30-15:30

## BASIC1 ★

ピラティスの基本となる腹式呼吸や姿勢を確認しながら、一つ一つの動きを丁寧に行い全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者のボディラインを鍛えたい方におススメです。

麻衣

16:00-17:00

## HIP&LEGS ★★★

骨盤から整えて、しなやかで美しいヒップ&レッグラインを目指すレッスンです。美尻・美脚を叶えたい方におすすめのクラスです。

麻衣

17:30-18:30

## BEGINNER ★

初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。

REINA

※ピラティススタジオの定員は13名

※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。

※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。

※HOTヨガ終了後、マシンピラティスを受けられる方は、一度シャワーを浴びてからご参加ください。

※マシンピラティスレッスン参加時は滑り止め付き靴下の着用が必須となります。