

9月 祝日プログラム レッスン内容

マシン プラティス				
	クラス名	強度	担当	クラス内容
21日 (月・祝)	お腹引き締め	★★	AYA	お腹周りを意識したエクササイズで体幹をしっかり鍛えるクラスです。 正しい体の使い方を身につけながら、お腹を引き締めていきましょう。
	Full Body with Music	★★	AYA	音楽に合わせて、全身バランス良く鍛えるクラスです。 体幹はもちろん、音楽を楽しみながら、全身の引き締めを目指しましょう！
	脂肪燃焼 × HIP&LEGS	★★	IKUMI	レッグラインを整えたい方ヒップアップしたい方におすすめです ラインを整えるために細かく正しいフォームの説明もしていきます。 脂肪を燃焼させていきたいのでハードモードで行いますが、それぞれのペースで受けていただいて大丈夫です。
	ウエストBASIC	★	Keiko	体幹を整えながらウエスト周りをしっかりと動かすクラスです。 すっきりとしたウエストを目指します！
	HIP&LEGS BASIC	★★	Urara	ヒップや脚を中心的にエクササイズ、引き締まった下半身、美脚を目指します！ 効かせたい部位を意識しながら、動いていきましょう。

22日 (火・祝)	背骨を感じる プラティス	★★	Wakaba	背骨の動きを意識しながら、エクササイズを行います。 姿勢を整え、しなやかな身体を目指します！
	からだすっきり プラティス	★	Wakaba	呼吸を意識しながら、全身バランスよく動かしていきます。 からだをすっきりリフレッシュしたい方におすすめです。
	体幹 & LOWER	★★	KAORI	体幹を安定させながら、LOWER BODYを中心にエクササイズを行っていきます。 安定した、引き締まった下半身を目指します！
	やすらぎプラティス	★	iso	背骨や骨盤を丁寧に動かし、全身を整えていきます。 身体が軽くなる心地よさと、やすらぐ時間をお楽しみください。
	HITT × PILATES	★★★	iso	HITT要素を取り入れて、全身を動かすエネルギッシュなクラスです。 体幹を意識しながら筋力・持久力を高め、代謝アップと引き締まった身体を目指します！

23日 (水・祝)	基本を大事に BEGINNER	★	AKIMU	基本の動きを、ひとつひとつ丁寧にやっていきます。初めての方や慣れていない方や、 基本の動きを再確認したい方におすすめです。
	お腹引き締め BODY MAKE	★★	愛里	体の軸を意識しながら全身をバランス良く使います。美ボディ&美姿勢につなげていきましょう！
	やさしいSTRETCH	★	愛里	筋肉をしっかりと伸ばし、体の柔軟性を高めるクラスです。マシンを使用する事で普段の可動域よりも広がりやすくなります。疲れた 体におすすめのクラスです。
	体幹強化 & バランス力UP	★★	IKUMI	体幹を鍛えることは姿勢改善にもとっても重要です。バランスをとりながら行うエクササイズを多めに行いますのでブルブルしてしまう 感覚も楽しみながら行いましょう！ 段階を踏んで行っていくので苦手意識がある方こそお越しください！ヨガのポーズもとりに よくなるかも。
	脂肪燃焼 × BODYMAKE	★★	IKUMI	ウエスト、二の腕、脚、ヒップ、など気になりやすい箇所を中心に全身バランスよくボディメイクしていきます！脂肪を燃焼させていき たいのでハードモードで行いますが、丁寧な説明もしながら進めていきます。 それぞれのペースで受けていただいて大丈夫です

ホットヨガ				
	クラス名	強度		クラス内容
21日 (月・祝)	全身巡る リフレッシュヨガ	★★	KAORI	こわばりやすい部位を丁寧に全身をバランスよく動かしていきます。 心身をすっきりリフレッシュしたい方におすすめです。
	代謝UPヨガ	★★★	N.kaori	呼吸に合わせて全身をダイナミックに動かし、体を内側から温めていくクラスです。 たっぷり動いて、心地よい汗をかきたい方におすすめです。
	ゆるめるリラックスヨガ	★	N.kaori	深い呼吸とゆったりとした動きで心と体の緊張をやさしくゆるめるクラスです。 凝り固まりやすい部分を丁寧に動かしていきます。
	デトックスフローヨガ	★★	mimi	全身をダイナミックに動かし、身体を温めながら血流や巡りを整えていきます。 レッスン後のスッキリ感を味わいたい方にもおすすめです。
	プラネタリウム リフレッシュヨガ	★	mimi	幻想的な星空とアロマの香りに包まれながら、心と身体をゆっくりリフレッシュ。 深い呼吸と心地よい動きで緊張をほぐし、日常の疲れを手放していきます。
22日 (火・祝)	モーニング リセットヨガ	★★	maho	深い呼吸とヨガの動きで、ゆっくりと体を目覚めさせるクラスです。 全身を気持ちよく動かして、心地よい一日をスタートしましょう。
	モーニング サンライズフロー	★	maho	呼吸に合わせて流れるように動くことで、体をすっきり整えていきます。 朝のエネルギーをチャージ、軽やかな身体を目指しましょう。
	リリース & コアトレヨガ	★★	SATOKA	身体をほぐすリリースと体幹を鍛えるコアトレを組み合わせたクラスです。 安定したしなやかな身体を目指します。
	秋のストレッチングヨガ	★	SATOKA	ゆったりとした呼吸と動きで、夏の疲れや体のこわばりをやさしくほぐすクラスです。 心地よく体を整えたい方におすすめです。
	アロマ腸活 フローヨガ	★★	AI	流れるようにポーズを繋げて動いていくフロースタイルのヨガです。 腸をマッサージしていくポーズで消化力UPを目指していきます。
23日 (水・祝)	深ほぐしヨガ	★	KAORI	筋肉の緊張をゆるめる事を目的としたクラスです。 深い部分にもアプローチ、動きやすい体を目指します。
	すっきりリンパヨガ	★★	KAORI	呼吸とやさしい動きで、リンパの巡りを促します。 夏の疲れを感じている方におすすめです。
	秋のリカバリーヨガ	★	開沼	自律神経の乱れ(秋バテ)を整えていくクラスです。 座位や仰向けのポーズを中心にいきますので、「体が硬くて不安」という方も、安心してご参加いただけます。
	アロマデトックスヨガ	★★	maho	アロマの香りの中で、デトックス効果の高いポーズを行っていくプログラムです。 滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消や新陳代謝を促します。
	睡眠の質を高めるヨガ	★	maho	ゆったりとした呼吸と動きで、全身を心地よくほぐしていくクラスです。 日中の疲れをリセットして、心地よい眠りへとつながりましょう。