11月　祝日プログラム　レッスン内容

マシン　ピラティス

	クラス名	強度	担当	クラス内容
3日 (火・祝)	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！
	基本を大事に　BIGINNER	★	MADOKA	基本の動きを、ひとつひとつ丁寧に行っていきます。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。
	HIP&LEGS	★★	MADOKA	お尻、脚を中心に鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。 ヒップラインが上がる事で脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
	UPPER BODY 1	★★	iso	背中やお腹、胸など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧に行っていきます。 猫背、巻き肩、反り腰など姿勢の悩みを改善し、きれいなボディラインをつくっていきます。
	LOWER BODY 1	★★	iso	お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし理想的なボディメイクを目指していきます。 代謝がアップと冷えやむくみの改善も目指しましょう。
23日 (月・祝)	丁寧に解説する　BASIC1	★	IKUMI	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。 動かし方、筋肉の伸ばし方などを丁寧に行っていきましょう。
	体幹強化 × BODYMAKE	★★	IKUMI	身体の中心、体幹を強化、全身を効率よく引き締めていきます。 体幹を中心に内側と外側の筋肉をバランス良く鍛え、ヒップアップや美脚を目指す プログラムです。
	BODYMAKE　plus fit	★★	Kanae	マシンピラティス の様々なエクササイズにシンプルなフィットネスワークアウトをプラスして、 楽しくテンポよくインターバルトレーニングを行うクラスです。
	WEST 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＆LEG S　BASIC	★★	Keiko	基本のエクササイズを行いながら、お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし、 理想的なボディメイクを目指していきます。

ホットヨガ

	クラス名	強度		クラス内容
3日 (火・祝)	ゆったりチャクラヨガ	★	YOSHIE	7つあるチャクラを感じ、ヨガの体位法にて心、身体、呼吸を整えるクラスです。
	スッキリヨガ	★★	YOSHIE	憂鬱、だるさ、疲れは流し、快が広がる様に呼吸を深め、支える力を積み上げましょう。 太陽礼拝をベースにスッキリを目指します。
	プラネタリウムデトックスヨガ	★★	maho	プラネタリウムの空間で、体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。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しましょう。
	癒しのリラックスヨガ	★	MIWA	身体の緊張をやさしくほぐし、やさしいポーズで疲れやストレスを手放していきます。 心も身体も癒していきましょう。
	Yin&yang yoga-陰陽ヨガ アロマ使用	★★	AI	前半は陽のポーズで爽快感のある動きを、後半は陰ヨガのポーズでゆったりと筋膜や靭帯に働きかけていきます。 リフレッシュ&リラックスで心身のバランスを整えていくクラスです。
23日 (月・祝)	ゆるめて流すデトックスヨガ	★	KAORI	呼吸に合わせて全身をゆっくり動かしながら、ねじるポーズや股関節まわり動かすポーズで 全身の巡りとデトックスを促します。
	秋の引き締めシェイプヨガ	★★★	N.kaori	全身をバランスよく動かしながら、気になるお腹、ヒップ、下半身を引き締めていくクラスです。 代謝アップと美ボディを目指します。
	やすらぎリラックスヨガ	★	N.kaori	ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、緊張した心と体をじっくりゆるめていくクラスです。 日々の疲れを癒し、心も体も整えていきましょう。
	ミラクルリリース　陰ヨガ	★	Kanae	ゆったりと自重や重力に委ねて力を抜いていく陰ヨガのポーズをゆったりとることで身体の本来の機能が蘇り、正しい動きや関節の潤いを取り戻していきます。自律神経の乱れや季節の変動による様々な不調の改善にも効果を実感でき、深いリラックスとあるがままで精神的な充足感にも包まれる究極のリラクゼーションをご堪能ください。
	代謝UP！リフレッシュフローヨガ	★★	mimi	呼吸に合わせて身体を大きく使いながら、運動不足や身体の重だるさをリフレッシュ。 気持ちよく汗をかいて、年末に向けて身体をリセット！