

3/20 (FRI) 春分の日 SPECIAL PROGRAM

HOT studio(定員50名)

金子 祥子

筋膜リリース～呼吸が広がる～背中ヨガ★★ 10:30-11:30

背中をゆるめ、整え、呼吸を広げていきます。
筋膜をやさしくほぐしながら、身体の軸を再確認。
気づけば姿勢もすっきり。じんわり効く背中時間を一緒に過ごしましょう。

金子 祥子

股関節から整えるやさしいヨガ★ 12:00-13:00

股関節を丁寧にゆるめ身体の土台を整えてから動いていきます。
いつもより立位が安定し、ポーズが心地よく感じられるクラスです。
基礎を大切にじっくり整えていきましょう♪

YURIKO

パワーヨガ(ゆるHOT)★★★ 13:30-14:30

太陽礼拝から始まり、呼吸に合わせてテンポ良く動きます。
基礎代謝が上がリ、リンパの流れも良くなりダイエットやアンチエイジングに
効果のあるレッスンです。

らん

リフレッシュヨガ★★ 15:00~16:00

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、
ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、
心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができます。

らん

身体すっきりやさしいデトックスヨガ★ 16:30~17:30

浮腫やすい脚をスッキリ、リンパの滞りやすいデコルテや
脚の付け根、膝裏などにアプローチしながら滞りを解消していきます
(アロマ使用)

TAICHI

ベーシックヨガ★★ 18:00~19:00

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きます。
動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれて
いますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも
基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

溶岩タイム ~19:30

- ※デイトム会員様は時間外利用料1,980円が必要です。
- ※HOTスタジオはバスタオル・フェイスタオル・
蓋つきのお飲み物500ml以上を必ずご用意ください。
- ※ジムエリアのご利用は19:30までです。

active studio(定員30名)

中村 もえ

ボディメイクフローヨガ 10:35-11:35

流れるように連続でポーズを取り、全身をストレッチしていきます。
筋トレも途中に行ないますので、ボディメイク効果も得られるクラスです🔥
初心者の方もお気軽にご参加ください♪

強 2 難 2

夏海 はるか

ZUMBA 12:05-13:05

ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、
脂肪燃焼効果が期待できるDANCEクラスです。

強 3 難 3

夏海 はるか

ボディコンディショニング 13:35-14:35

セルフマッサージで足つぼやリンパを刺激し体調を総合的に整えていきます。

強 2 難 1

HARUKA

アロマヒーリングヨガ 15:05-16:05

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、
すこやかな心身の状態に整えていきます。
ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を
大切にしましょう。

強 1 難 1

中山 心

UBOUND 16:35-17:35

ミトランポリンを使った新しい形のクラスです。シンプルな動きで
たくさん汗をかける有酸素運動です。
※転倒の危険性がある為長ズボンの着用はご遠慮ください。

強 4 難 3

めめ

ステッキ de ダンス 18:05-19:20

特別75分クラスを開催いたします!
Jazzyな音楽でステッキ(or傘)を使い楽しく踊ります♪
どなたでもお気軽にご参加ください。

強 2 難 2

営業時間: 10:00~20:00

CALDOまるひろ南浦和