

プログラム詳細

日時	スタジオ	レッスン名	インストラクター	詳細	
10/25 (金)	14:30-15:30	HOT	コアバランスヨガ	AN	バランス感覚に必要なインナーマッスルを使うポーズを多く使用します。
	19:15-20:00	A	LESMILLS TONE	森&嶋田	筋力強化・心肺機能向上・体幹トレーニングを組み合わせたオールマイティなワークアウトです。
	20:15-21:00	A	BODY ATTACK45	YOSHIKI	シンプルかつハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせ、シンプルな動きで高い運動量が得られます。
10/26 (土)	10:00-10:45	HOT	リズムフィットネス	古郡	マットの上で簡単なエアロ・キック・パンチなどを行い脂肪燃焼を促すプログラムです。
	11:00-12:00	HOT	アロマヨガ	古郡	アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行っていきます。
	13:30-14:30	A	BODY JAM	YUTAKA&美紅	ハウス、ヒップホップ、クラブミュージック、EDMなど様々な音楽ジャンルを組み合わせ、ダンスの楽しさとシェイプアップを体感できます。
10/27 (日)	10:00-10:45	HOT	やさしいヨガ	Megumi	ゆっくり丁寧に、呼吸を意識しながらポーズを取っていきます。
	11:00-12:00	HOT	骨盤調整ヨガ	Megumi	骨盤周りを重点的に動かしていくヨガのクラスです。
	13:30-14:30	A	リトモス	AI	様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。1曲ずつの決めポーズが特徴的です。
	19:15-20:15	HOT	アロマde超リラックスヨガ	齋藤	アロマ空間でヨガを楽しみ、リフレッシュ&リラックス！仰向けポーズで眠くなっちゃうかも！
10/28 (月)	10:00-10:45	A	ジャズダンス	RINGO	ハロウィンプログラム限定の振付を行います！
	14:15-15:00	B	シェイプアップピラティス	古郡	音楽に合わせて動くことで代謝アップし、引き締まった綺麗なボディラインを目指します。
	15:15-16:15	HOT	アロマヨガ	古郡	アロマを焚いたスタジオでヨガのポーズを行っていきます。
	19:15-20:00	HOT	フローヨガ	maromi	ゆっくりとした流れるような動きで呼吸と動作に意識を向けながら全身を効果的に動かします。
10/29 (火)	14:30-15:15	A	BODY COMBAT45	鈴木	エネルギッシュな音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。90番台のMIXでお届けします！
	19:45-20:45	A	リトモス	める&柴田	様々なダンスの要素が入ったダンスプログラムです。1曲ずつの決めポーズが特徴的です。
	20:15-21:15	HOT	骨盤調整ヨガ	Megumi	骨盤周りを重点的に動かしていくヨガのクラスです。
10/30 (水)	10:00-11:00	HOT	モーニングフローヨガ	AN	朝から自分の身体とゆったり向き合い、流れるような動きで呼吸と動作を繰り返し行います。
	15:15-16:00	HOT	アロマde超リラックスヨガ	齋藤	アロマ空間でヨガを楽しみ、リフレッシュ&リラックス！仰向けポーズで眠くなっちゃうかも！
	19:00-19:45	HOT	リラックスヨガ	TOMOYO	やさしい動きで全身を気持ちよく伸ばし、リラックス効果を高めていきます。
	20:00-21:00	HOT	フローヨガ	TOMOYO	ゆっくりとした流れるような動きで呼吸と動作に意識を向けながら前進を効果的に動かします。
10/31 (木)	14:00-14:45	HOT	体幹ヨガ	KYOKO	体幹強化に必要なポーズを取り入れながら行うヨガプログラムです。
	14:00-15:00	A	メガダンス	caho	HIPHOP、ラテン、ディスコ、ジャズ、レゲトンなど世界中のあらゆるジャンルをミックスしたプログラムです。
	19:30-20:30	HOT	シェイプアップヨガ	Haru	体幹を使ったヨガポーズをじっくりキープさせ、インナーマッスルを強化しましょう！

定員について Aスタジオ:53名 Bスタジオ:22名 ホットスタジオ:30名
 ※ストレッチポール使用プログラム:20名 チューブ使用プログラム:44名
 ステップ台使用プログラム44名 【HOT】温活フィットネス:20名

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので予めご了承ください。