

10月プログラム表  
ダウンロード  
(スマホで読み取り)



## 水曜13:45～気まぐれレッスン

- 10月2日(水) お腹すっきりエクササイズ👉30分(畠山)
- 10月9日(水) BODYPUMPテック15分+30分👉(原田)
- 10月16日(水) キックボクシングトレーニング45分(町田)
- 10月23日(水) アクティブストレッチ45分(るりえ)
- 10月30日(水) BODYPUMPテック15分+30分👉(原田)

【アクティブストレッチ】運動量:★ 難易度:★ 初心者安心クラス😊  
動的ストレッチや優しいエクササイズで身体の機能改善を目指すクラス

## 月替わりバーチャルレッスン

- 日曜・月曜・火曜 優しいメンテナンスヨガ35分(CHIKA)  
体力UPメンテナンスヨガ35分(CHIKA)
- 水曜・木曜 SHIN-美-60分(Furuta)
- 金曜・土曜 全身調整ヨガ60分(RIYO)

## 10月注目レッスン

- 金曜11:30～12:15 ホットスタジオ 担当:MIHO  
【アクティブフローヨガ】 運動量:★★～ 難易度:★★

太陽礼拝をベースとした立位やダイナミックなポーズで身体を内側から温め、発汗を促します 体力のついてきた方にオススメなアクティブなクラスです。心身共にリフレッシュしましょう！