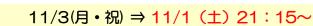
時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX
10:00		Cho	
11:00 —	<u>``</u> リズムボディエクササイズ &ストレッチ60 10:30∼11:30	ストレッチーズの 10:30~11:30 【有料】¥2,200	HYROX
12:00	NON NON	→ 今野 朋美 ↑ 【定員18名】	11:00~12:00 ★STAFF
	JAZZ DANCE 初級 60 12:00~13:00	アロマディーブ陰ヨガ60 12:00~13:00	オープンジム
13:00 —	NON オリジナルエアロ60	グランディング&ウェーブヨガ60	12.15~13.30
14:00 —	13:15~14:15	13:15~14:15	11/20/
	★甲斐 朱子 ラテンエアロ45	しずか	HYROX 14:00~15:00
15:00 —	14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:45~15:30	★STAFF
16:00 —	姿勢改善ヨガ60 15:45~16:45	★むー ↑ 【定員35名】 ファイドウ60 15:45~16:45	オープンジム 12:15~13:30
17:00 —	Meeee	Ў ★青柳 凜華	
18:00 —	Book Book		HYROX 14:00~15:00 ★STAFF オープンジム 18:15~20:00







●ストレッチーズ®【有料レッスン】 ¥2,200

申縮性のある特殊な布を使用し、身体の奥からの深い動きや全身のつながりを 促すエクササイズプログラムです。この布は、ストレッチのサポート、 体の感覚器からのフィードバック、そして遠心性の筋活動のための抵抗を 与える役割を果たし、より効率的で心地よい体の動きへと導きます。

●リズムボディエクササイズ&ストレッチ

・ストレッチで体をほぐし、リズムに合わせながら体を動かします。 ステップをしたり、筋肉トレーニングをしたり、ストレッチでゆるめたりと、 クールダウンまでおこなっていきます。音楽に合わせて身体を動かす事を 楽しむクラスです。

●アロマディープヨガ陰ヨガ

・心地良い香りの中、1つのポーズを長めにキープすることで全身が緩まります。 身体と心の奥の方に意識を向け内観しながら、深いリラックスへと導きます。

●グランディング & ウェーブヨガ

筋力と体幹を使い下半身を引き締めながらしっかりと地に足を着け、 上半身は大きく引伸ばし波の様な動きを行います。 強さとしなやかさを融合させるヨガです。





























(短縮営業)

