

フィットネスプラザスタジオプログラム

2019年9月より工事期間中専用の
スタジオプログラムとさせていただきます

2019年9月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			10:00	10:00	
			10:30	10:30	
			11:00	11:00	
			11:30	11:30	
			12:00	12:00	
			12:30	12:30	
			13:00	13:00	
			13:30	13:30	
			14:00	14:00	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

リラックスヨガ
《佐藤》
10:15~11:15

**胴体
トレーニング**
《栗田》
10:45~12:00

**胴体
トレーニング**
《栗田》
10:45~12:00

ヨガ
《佐藤》
10:15~11:15

フラ初級
《大原》
13:10~14:00

フラ入門
《大原》
13:10~14:00

マスター《朝》会員・スタジオ会員

マスター《朝》会員・スタジオ会員

☆祝日は同曜日と同じ内容でプログラムを開催致します。
☆マスター《朝》会員、スタジオ会員様のみご参加いただけます。

☆インストラクターの都合で休講となる場合があります。
☆フィットネスプラザスタジオプログラムは変更される場合がございます。

マスター《朝》会員・スタジオ会員

<p>ヨ ガ</p>	<p>60分</p>	<p>★</p>	<p>ヨガポーズと呼吸運動によって緊張をほぐし、ゆったりした心のバランスを取り戻すことができます。強張った筋肉の緊張をほぐし骨格の歪みを矯正する効果が期待できます。</p>
<p>リラックス ヨ ガ</p>	<p>60分</p>	<p>★</p>	<p>心地よい深呼吸と共に、心身をリラックスさせていくクラスです。ヨガが初めての方や、肩こり、腰痛のある方にお勧めです。ご自分のペースで行えます。</p>
<p>フラ入門</p>	<p>50分</p>	<p>★★</p>	<p>『フラベーシック』で習得した基本ステップに手の振りを付け加え音楽に合わせて優しいステップでどなたでも踊れます。</p>
<p>フラ初級</p>	<p>50分</p>	<p>★★</p>	<p>『フラベーシック』と『フラ入門』で習得したステップと、手の振り付けを使い踊ります。 歌詞に合わせた手の振りの表現の仕方を練習していきます。</p>
<p>胴 体 トレーニング</p>	<p>75分</p>	<p>★</p>	<p>骨盤、股関節、肩関節などを中心にした全身運動で身体をほぐし身体のバランスを整えていくクラスです。</p>