

★スタジオクラスご紹介&今月のオススメレッスン ★

エアロウォーク初級



2月3日(日)
10:30~/清水

音楽に合わせて行うエクササイズです。
心肺機能向上、ダイエットしたい方に
オススメのクラスです。

骨盤ストレッチ

2月14日(木)
11:45~/松岡

身体全体のバランスを整えていきます。
初めての方も安心して
ご参加ください。

	クラス	強度	難易度	靴	効果	内容
調整・機能改善	骨盤ストレッチ	低	低	×	リフレッシュ ほぐし	骨盤周りの筋肉をほぐしながら 身体全体のバランスを整えていきます。
	ヨガ	普通	普通	×	歪み改善 心身リラックス	全身の調整を行いながら ヨガのポーズで心身のリラックスが得られます。
	骨盤エクササイズ	普通	普通	×	歪み改善 冷え予防	骨盤の開き、歪み、前傾、後傾による身体の不調を 動きを入れながら改善し基礎代謝を上げ体調を整えます。
アクティブ	エアロウォーク初級	普通	普通	○	心肺機能向上	音楽に合わせて運動する、誰でも簡単に楽しめるプログラムです。
	バレトン	普通	普通	×	バランス向上	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み入れ、全身の筋力バランス、 柔軟性、心肺機能の向上を目的としたクラスです。