

★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

4月29日(月)
10:30~/松岡

音楽に合わせて運動する
はじめての方にオススメのクラスです。
松岡インストラクターと一緒に
沢山汗を流しましょう！！



	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。
ダンス	ZUMBA	高	普通	○	楽しむ プログラム	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラス。 楽しみながらたくさん汗がかけるクラスです。
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。