

## ★スタジオクラスご紹介&今月のオススメレッスン ★

# ZUMBA

6月1日・22日(土)

10:30~/いがっち

アップビートな世界各国のリズムにのせて、  
楽しく簡単にエクササイズできる  
ダンスクラスです!!

|         | 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<br>ほぐし   | 骨盤周りの筋肉をほぐしながら<br>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<br>心身リラックス | 全身の調整を行いながら<br>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<br>冷え予防    | 骨盤の開き、歪み、前傾、後傾による身体の不調を<br>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<br>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。<br>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<br>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。                        |