

5/3(火祝)~5(木祝)GWスタジオプログラム🌿

皆様のお声が大きかったクラスの中から組み合わせていただきました！
GW限定のプログラムや久しぶりのプログラムもございます。
沢山汗をかいたり、凝り固まった身体をほぐして
心もカラダもすっきりしていきましょう！！

5/3(火祝)

初めての大人チアダンス
11:40~12:40 Yoko IR

チアダンスとなる基礎のストレッチや簡単な動きを前半に練習し後半は音楽に合わせて楽しく踊っていきます。チアリーダーになった気分でポンポン持って華やかに踊りましょう。

5/4(水祝)

しなやか体幹エクササイズ
14:15~15:15 のぼるIR

しなやかに体幹を鍛えて美しく快適な日々を送れるような身体作りをしていくプログラムです。

【健康も美しさ、老化予防もしなやかな体幹(姿勢)から】
Byのぼる

5/5(木祝)

ピラティス
14:25~15:15 葉月ちひろ IR

ミニボールを使用し、しなやかで強い体幹と歪みのない正しい姿勢を作り、内臓を本来の位置に戻し機能改善を目的としたストレッチやエクササイズのクラスです。

5/3(火祝)

DANCE WARK OUT
13:00~14:00 星野ゆりIR

ラテン・HIPHOP・ディスコ等、流行りの音楽とシンフルなダンスで60分たっぷりワークアウトしましょう。GW限定プログラムになっておりますので、是非一緒に楽しみましょう！

5/4(水祝)

アロマストレッチ / 音ヨガ
MEGURU IR

〈音ヨガ〉 15:15~16:15
音楽に合わせてヨガのアサナ(ポーズ)を次々と変えていき連続的に身体を動かすことで代謝を上げていきます。

5/5(木祝)

リンパヨガ / ヨガフロー
CHISAKA IR

〈リンパヨガ〉 14:30~15:30
身体の老廃物をしっかり出し切るクラスです。ストレッチ・エクササイズ・ヨガのポーズ、最後はセルフリンパマッサージですっきりしましょう。

〈ヨガフロー〉 15:40~16:40
流れるようにヨガのポーズを楽しむクラスです。【GWスペシャルバージョンになっています♡チャレンジポーズあるかも】 By CHISAKA IR

5/3(火祝)

ピラティス / RANBOX
RAN IR

〈RANBOX〉 16:45~17:45
姿勢作りをコンセプトにした新しいスタイルの格闘技エクササイズです。基礎代謝や身体機能の維持・向上、脂肪燃焼にも効果的です。どなたでもご参加しやすいプログラムになっています。

5/4(水祝)

肩甲骨ヨガ
Kisshoヨガ~リラックス~
AI IR

〈肩甲骨ヨガ〉 16:30~17:00
肩甲骨に焦点をあて進めていく30分のプログラムです。単発も良いですが、その後にリラックスヨガを続けてのご参加もおすすめです。特に肩凝りがある方や姿勢が気になる方、是非一緒に身体を動かしましょう。

5/5(木祝)

コリオスパイラル
16:45~17:45 今井しのぶ IR

ゆるやかな音楽に合わせて全身をストレッチしていくプログラムです。パート毎に筋トレも入っていますので動きたい方にもおすすめです。一緒に楽しく身体を動かしていきましょう！