

11月24日（月）祝日スケジュール

スタジオ	
15	元気アップ体操 10:00～11:00 松野 愛子 都度: ¥ 710
30	
45	
11:00	
15	椅子ヨガ 11:15～12:15 松野 愛子 お試し体験 無料
30	
45	
12:00	
15	バレトン 12:30～13:30 YUI 都度: ¥ 710
30	
45	
13:00	
15	
30	
45	
14:00	
15	
30	
45	
15:00	
15	
30	
45	
16:00	
15	キッズダンス スタートアップ 16:45～17:45
30	
45	
17:00	
15	ZUMBA 17:30～18:15 MIYUKICHI 都度: ¥ 610
30	
45	
18:00	
15	
30	
45	
19:00	
15	
30	
45	
20:00	

★レッスン紹介★

11:15～12:15

【椅子ヨガ】

椅子に座った状態で行うヨガのクラスです。膝や足首に違和感のある方、柔軟性や身体の動きに自信がない人でも無理なく行うことができます。ヨガは姿勢の改善や柔軟性の向上、体幹や背筋の強化に効果的です。

今回はお試し導入のため、無料で参加できますので、ぜひこの機会にお試しください。

12:30～13:30

【バレトン】

バレトンとはニューヨーク発祥の裸足で行うボディメソッドです。フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランス良く組み合わせたエクササイズで、脂肪燃焼効果、柔軟性の向上、体幹強化が期待できます。

とてもシンプルな動きなので、運動が苦手な方でも気軽にチャレンジできます。気持ちよく汗がかけるので、レッスン後の爽快感と達成感は最高に気持ちがいいですよ！

