



# 春のレッスンイベント第2弾スケジュール

5月 May

	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木) 休館日		5/16(金)	5/17(土)	
時刻	フリースペース	フリースペース	フリースペース		時刻	フリースペース	フリースペース	
10:45	やすらぎヨガ	腰らくストレッチ 亀山	ゆるめて整え ストレッチポール 荒木		10:45	ゆるめて整え ストレッチポール 荒木	やすらぎヨガ	
10:50					奥居			※定員8名
11:10	11:10							
11:25	※定員8名	※定員8名	※定員5名		※定員8名			
11:30	しなやかバンド トレーニング 岩崎	美尻エクササイズ 荒木	ボールde筋トレ 奥居			美尻エクササイズ 荒木	奥居	
11:35								※定員8名
11:50	※定員8名	腰らくストレッチ 亀山	ゆるめて整え ストレッチポール 荒木			13:30	※定員8名	
11:55								13:50
13:30	ボールde筋トレ 奥居	合気道の受け身で 体幹・腹筋トレ 岩崎	しなやかバンド トレーニング 岩崎			14:05	腰らくストレッチ 亀山	
14:05								※定員8名
14:25	14:50							
14:50		※定員8名	※定員8名	やすらぎヨガ 奥居		14:50	やすらぎヨガ 奥居	
15:10	※定員8名							※定員8名



▼レッスン名	▼レベル	▼時間	▼内容
①やすらぎヨガ	初心者	40分	柔軟性の向上や心身のリラックスを目的とした優しくほぐすヨガです。
②ゆるめて整えストレッチポール	初心者	20分	ストレッチポールを使って全身を気持ちよくほぐし、ととのえていきます。
③腰らくストレッチ	初心者	20分	腰痛に関連する筋肉を中心に伸ばしていくストレッチです。
④美尻エクササイズ	初心者	20分	お尻まわりの筋力トレーニングを集中的に行い、ヒップアップを目指していきます。
⑤しなやかバンドトレーニング	初心者	20分	セラバンドを使用した筋力トレーニングでしなやかな身体をつくっていきましょう。
⑥ボールde筋トレ	初心者	20分	自身の身体とボールを使いながらトレーニングを行い、身体の軸をつくっていきます。
⑦合気道の受け身で体幹・腹筋トレ	初心者	20分	転倒時のケガ予防にも繋がる「受け身」を活用し、腹筋・体幹をトレーニングしていきます。