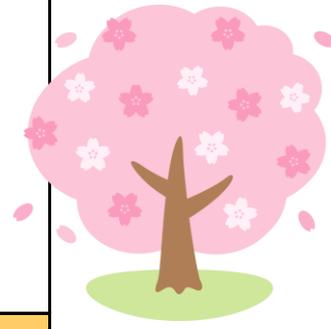


# 春のレッススイベントスケジュール



	4/17(水)	4/20(土)	4/22(月)	4/23(火)		4/24(水)	4/26(金)
時刻	フリースペース	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 10:50	パワーヨガ40 (初級) 奥居		セラバンドトレ20 岩崎	ちょこっと筋トレ& ストレッチポール 30 荒木	10:45 10:50	全身ストレッチヨガ 40 藤井	
	※定員8名 ※マットをご用意下さい		※定員8名	※定員5名		※定員8名	
11:30	代謝アップストレッチ 30 藤井			お腹シェイプ20 奥居	11:30		
	※定員8名			※定員8名			
13:45 13:50	パワーヨガ40 (初級) 奥居	全身ストレッチヨガ 40 藤井		ちょこっと筋トレ& ストレッチポール 30 荒木	13:50	セラバンドトレ20 岩崎	
	※定員8名 ※マットをご用意下さい	※定員8名		※定員5名		※定員8名	
14:45 14:50	自体重筋トレ20 藤井		代謝アップストレッチ 30 藤井	セラバンドトレ20 岩崎	14:45 14:50	全身ストレッチヨガ 40 藤井	ちょこっと筋トレ& ストレッチポール 30 荒木
	※定員10名		※定員8名	※定員8名		※8名	※定員5名

▼レッスン名

- ①パワーヨガ
- ②全身ストレッチヨガ
- ③代謝アップストレッチ
- ④ちょこっと筋トレ&ストレッチポール
- ⑤自体重筋トレ
- ⑥セラバンドトレ
- ⑦お腹シェイプ

▼レベル

- 初級
- 初心者
- 初心者
- 初心者
- 初心者
- 初心者
- 初心者

▼内容

柔軟性と筋力の向上を目的としたヨガのレッスンになります。(※立位のポーズ多め)  
 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。  
 下半身をしっかりと動かしながらストレッチを行う事で、代謝をアップしていきます。  
 少し筋トレを行ったあとに、ストレッチポールを使って気持ちよくほぐしていきます。  
 自身の身体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。  
 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。  
 お腹まわりのトレーニングを集中して行い、お腹を引き締めていきましょう。