

【ゴールデンウィークのスタジオレッスン案内】

ゴールデンウィーク期間は、下記のスケジュールにてスタジオレッスンを開催いたします。

お間違えのないようにご注意ください。

※祝日は通常のレッスン・教室は休講となります。

※プールのレッスン・教室はすべて休講となります。



4/27 (土)	9:45 パワーヨガ※代行【60分】	11:00 ルーシーダットン【60分】
4/28 (日)	10:30 サーキットエアロ	【60分】
4/29 (月)	レッスンはありません	
4/30 (火)	10:15 柔軟体操	【30分】 11:00 はじめてのエアロ【40分】
5/1 (水)	10:15 ウォーキング体操	【30分】 11:00 バランスボール 【40分】
5/2 (木)	10:15 骨盤体操	【30分】 11:00 アナトミック骨盤ヨガ 【60分】
5/3 (金)	10:15 イスで体操	【30分】 11:00 はじめてのズンバ【40分】
5/4 (土)	10:00 パワーヨガ	【60分】
5/5 (日)	レッスンはありません	
5/6 (月)	レッスンはありません	

アナトミック骨盤ヨガとは・・・

骨盤周りの関節、筋肉、体幹を鍛えて柔軟性を向上させます。骨盤周りのうっ血を流し、腰痛改善・冷え性・浮腫み解消などに効果的です。パワーヨガと同じくらいの強度のヨガで、しっかりと身体を動かします。