

TIME SCHEDULE 2024.5月～ グループエクササイズ タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM	10:00～11:00 健康運動教室 講師：上刎	10:00～11:00 朝の腸活ヨガ 講師：桃谷	10:00～11:00 健康運動教室 講師：上刎	10:00～11:00 朝のリフレッシュヨガ 講師：YU	10:00～11:00 健康運動教室 講師：上刎	10:00～11:00 基本のハタヨガ 講師：桃谷	休 館 日
	11:30～12:30 アクティブ・エクササイズ 講師：上刎	11:30～12:30 ボディメイクヨガ 講師：桃谷		11:30～12:30 基本のハタヨガ 講師：YU	11:30～12:30 アクティブ・エクササイズ 講師：上刎	11:30～12:30 ボディメイクヨガ 講師：桃谷	
PM	13:30～14:30 健康運動教室 講師：上刎	13:30～14:30 柔らかくなるヨガ 講師：miyuki	13:00～14:00 健康運動教室 講師：上刎	13:30～14:30 基本のハタヨガ 講師：miyuki	13:30～14:30 健康運動教室 講師：上刎		
		15:00～16:00 基本のハタヨガ 講師：miyuki		15:00～16:00 ボディメイクヨガ 講師：miyuki			
					19:00～20:00 コンディショニングヨガ 講師：柴崎		

※「基本のハタヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」は、医師の許可がある15週以上の妊婦さんも歓迎します。

※「健康運動教室」、「基本のハタヨガ」、「柔らかくなるヨガ」、「コンディショニングヨガ」「朝のリフレッシュヨガ」、「朝の腸活ヨガ」は、高齢の方も安心して参加頂けます。

★ プログラム説明 ★ < ALL初心者歓迎の60分レッスン >



<p>健康運動教室</p>	<p>身体のコーディネーション能力(バランス・リズム・反応・操作・認知の五つを巧みに動かす神経系能力)を高めるクラス。身体機能の低下や認知症の予防・改善も期待できます。</p>
<p>基本のハタヨガ</p>	<p>心と身体の調和を目的に、アーサナ(ポーズ)、呼吸法、瞑想を取り入れながら行うベーシッククラスです。ゆっくりと進め、疲れている時のリフレッシュに最適です。</p>
<p>ボディメイクヨガ</p>	<p>ダイナミックなアーサナをテンポよく行い、脂肪燃焼を促進。スムーズでしなやかな動きが身につき、シェイプアップに効果的。</p>
<p>柔らかくなるヨガ</p>	<p>身体が柔らかくなりたいとお悩みの方にオススメのクラス。このクラスはストレッチを多めにし柔軟性をUPさせて血流やリンパの流れを良くし、むくみや身体のだるさを改善します。クラス後の身体の軽さをお楽しみに。</p>
<p>コンディショニングヨガ</p>	<p>正しく身体を動かすため、身体の仕組みや筋肉と骨の使い方を意識し、一丁ずつ丁寧にヨガのポーズを通してコンディショニングを行っていきます。身体機能の改善により、動きやすさが加わると血流やリンパの流れなど内臓機能の活性化にもつながります。身体の変化を楽しむレッスンですので、ヨガが初めての方にも安心してお受けいただけ、また姿勢を改善したい方や身体が硬い方、血流を良くしたい方にもオススメのプログラムです。</p>
<p>朝のリフレッシュヨガ</p>	<p>ゆったりした呼吸と緩やかな動きで気持ち良く身体をほぐし、清々しく朝の身体を目覚めさせます。伸ばす、緩める、そして、呼吸と動作を合わせて動く、シンプルなレッスンです。ヨガを初めて行う方や、久しぶりにヨガを行う方も安心してご参加頂けます。</p>
<p>アクティブ・エクササイズ</p>	<p>上肢・下肢・身体全体の神経系を刺激するコーディネーショントレーニングに有酸素運動の要素を取り入れたプログラム。チューブ・バランスボール・ラダーなどのトレーニング器具を使用し、アップテンポなリズムでエクササイズを実施します。「自分の身体を意のままに動かせるようになる」だけでなく、シェイプアップにも効果的です。</p>
<p>朝の腸活ヨガ</p>	<p>お腹まわりに効果的なポーズで腸を内側外側から刺激しながら、深い呼吸に集中して自立神経を整えます。便秘や冷え対策、美肌効果にうってつけな、どなたでも気軽に参加いただけるクラスです。</p>

※「基本のハタヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」は、医師の許可がある15週以上の妊婦さんも歓迎します。

※「健康運動教室」、「基本のハタヨガ」、「柔らかくなるヨガ」、「コンディショニングヨガ」、「朝のリフレッシュヨガ」、「朝の腸活ヨガ」は、高齢の方も安心して参加頂けます。