

1/8(月・祝) Lesson Schedule

STUDIO		GYM	
10:00			10:00
30	10:15~11:00 BODY CONDITIONING (ボディコンディショニング) Katsu	ショートレッスン ~シェイプアップトレーニング~ 担当: Yamakoshi 定員4名 お腹、脇腹、背中などいわゆる体幹といわれている部位を中心に鍛えるレッスンです。シェイプアップ、姿勢改善、腰痛緩和などの効果が期待できます。	
11:00			11:00
30	11:10~12:10 VINYASA YOGA (ヨガ) Katsu	ジムカウンターでご予約を受け付け致します。 当日、空きがございましたらご参加頂けます。 上記お時間はフリースペースエリアをご利用頂けません。 ご理解とご協力を宜しくお願い致します。	
12:00			12:00
30		12:10-12:30	
13:00	12:30~13:30 ZUMBA (ズンバ) Marilyn	12:40-13:00	
30		13:10-13:30	
14:00	14:00~15:00 CORE CONTROL PILATES (コアコントロール ピラティス) Akima	コアコントロールピラティスとは? 「コア」とは体幹のことです。腹筋運動や同じ姿勢を保つだけの体幹トレーニングでは全ての機能は使えていません。様々なピラティスのエクササイズを行うことで「コア」の機能を向上させていきます。	
15:00		15:00	
30	15:15~16:15 Functional Training (ファンクショナルトレーニング) Akima & Yamakoshi	ファンクショナルトレーニングとは? 身体の中でも大きな動きを持つ肩関節と股関節を最初のウォーミングアップで動きやすくし、それらを自体重を中心としたトレーニングで機能的に鍛えていきます。最後にはクールダウンをして、疲労した筋肉のストレッチをします。	
16:00		16:00	
30	16:30~17:30 Runners Training (ランナーズトレーニング) Yamakoshi	ランナーズトレーニングとは? 走る為に必要な姿勢の取り方、筋肉の使い方、力の伝え方をトレーニングしていきます。無駄な力を使うことなく、効率良く、怪我なく走れるようになります！	
17:00		17:00	
30		18:00	
18:00		18:00	
30		19:00	
19:00		19:00	
30		20:00	
20:00		20:00	