

# 3/21(水・祝) Lesson Schedule

STUDIO		GYM	
10:00			10:00
30			30
11:00	<b>10:30~11:30</b> <b>Salsation</b> <small>(サルセッション)</small> <b>Tomikawa</b>	<b>ショートレッスン</b> <b>担当：Akima 定員5名</b> 適切なエクササイズを行う事によって、姿勢が改善する事をご存じですか？ 骨の歪みなども筋肉のバランスや筋力低下が原因で起こります。 あまり機能していない筋肉を動かしたり、過剰に動いて固まっている筋肉の柔軟性を出すことによって、本来の身体のバランスに近づけていきます。 <b>ジムカウンターで7日(水)からご予約を受け付けします。</b> 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。	11:00
30			30
12:00	<b>11:45~12:30</b> <b>BODY CONDITIONING</b> <b>Katsu</b> <b>定員10名 10:15~スタジオ前にて予約受付</b>		12:00
30			30
13:00	<b>12:40~13:40</b> <b>VINYASA YOGA</b> <small>(ヴィンヤサヨガ)</small> <b>Katsu</b>	<b>13:10-13:30 姿勢改善エクササイズ【体幹】</b>	13:00
30			30
14:00	<b>13:50-14:20</b> <b>BASIC AERO</b> <b>Nagase</b>	<b>13:40-14:00 姿勢改善エクササイズ【肩甲骨・肩関節】</b>	14:00
30		<b>14:10-14:30 姿勢改善エクササイズ【骨盤・股関節】</b>	30
15:00	<b>14:30~15:15</b> <b>COMBINATION AERO</b> <small>(コンビネーションアエロ)</small> <b>Nagase</b>		15:00
30			30
16:00	<b>15:30~16:30</b> <b>barre au sol</b> <small>(バーオソル)</small> <b>Tomishima</b>		16:00
30			30
17:00	<b>16:40~17:40</b> <b>Body Make Training</b> <small>(ボディメイクトレーニング)</small> <b>Yamakoshi</b>	<b>Body Make Training</b> お腹や背中、お尻やふくらはぎなど、身体を綺麗に見せるために必要な部分を鍛えていきます。重りは極力使わず、自分の体重やゴムバンドなどのツールを使って行っていきますので体力に不安がある方でも参加できます。	17:00
30			30
18:00			18:00
30			30
19:00			19:00
30			30
20:00			20:00