

スタジオゴールデンウィークレッスンスケジュール

2019/4/30~5/6 営業時間10時~20時

	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	
10:00				10:00
11:00	10:30~11:30 ウェープリングピラティス <定員32名> KANA	10:30~11:30 骨盤エクササイズ <定員32名> あやの	10:30~11:30 カキラ ザ スツール <定員20名> GOTO	11:00
12:00	11:45~12:30 バレトン® <定員28名> KANA	11:45~12:45 ダンスエアロ <定員28名> HIRO	11:45~12:45 ミットファイト <定員28名> ノブ	12:00
13:00	12:45~13:45 代謝アップ! ルーシーダットン <定員32名> 葵	13:00~14:00 シンテックス® (背骨統合エクササイズ) <定員32名> HIRO	13:15~14:00 ウェープリングで肩スッキリ ストレッチ<定員30名> KANA	13:00
14:00	14:00~15:00 エアロ60 <定員28名> 山川	14:15~15:15 おでかけヨガ <定員32名> 翔子	14:15~15:15 美尻を目指す ピラティス <定員32名> KANA	14:00
15:00	15:15~16:15 ピラティス <定員32名> Satomi	15:30~16:30 ZUMBA® <定員28名> よっしー	15:35~16:35 エンジョイフラ <定員28名> ブウヴァイアロハ鈴木	15:00
16:00	16:30~17:20 ポルドブラ <定員28名> Satomi	16:45~17:30 ダンスコンディショニング ストレッチ <定員32名> Aya	17:00~18:00 ヨガ <定員32名> momo	16:00
17:00	18:00~19:00 セラバンドで シェイプUP <定員25名> 純子	17:45~19:00 ジャズダンス <定員28名> Aya		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00



代謝アップ!!

ルーシーダットンとは…
タイに古く伝わるルーシー
ダットンは別名自力整体と言
われ、代謝アップや歪みの
改善、心の癒しなどの呼吸
法で薄着の季節に備えて代
謝アップにフォーカスします。



セラバンドとは…

セラバンドとはリハビリ施設・整
形外科で使用される筋トレツ
ールです。筋力UPして燃焼しや
すい身体を作りましょう。



おでかけヨガ

おでかけするのに気持ちよい
季節ですね。
公園でヨガをしている時のよ
うに、自然を感じてのびのび
体を動かします。
ウキウキとおでかけしたくな
る心身に導きましょう♪



カキラ ザ スツール

吸う呼吸で肋骨を動かし全
身の関節にアプローチ!
血行促進、内臓活性化、背
中スッキリ!!
ローチェア(スツール)を使っ
て楽に体を動かせるすごい
体操!!



美尻を目指すピラティス

使っているようで使っていな
いお尻を中心にほぐし、引き
締めて美尻を目指しましょう!!

★レッスン参加にあたっての諸注意★

- 必ず予約をお取りになってからご参加ください。
- ご予約はご本人分のみとさせていただきます。
ご家族、ご友人の分のご予約はお受けできません。
- レッスン開始後5分後の入場は安全面・マナー面の
低下につながる為、お断りいたします。

