

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金	土
9:10 ↓ 10:00	アロマ YOGA	ピラティス	コアヨガ	シニア筋トレ	プラーナ(気)ヨガ	朝ヨガ 9:20～10:10
10:20 ↓ 11:10	アロマ YOGA	ストレッチ& バレエ	フィットネス フラ	コーディネーション・ ピラティス	ピラティス (託児あり)	有酸素トレーニング* 短期クラス(6/22～7/28) 10:40～11:30
11:30 ↓ 12:20			アロマ YOGA			
13:30 ↓ 14:20			シニア YOGA	ノルディック ウォーキング* 14:00～15:30		
		バレエJr. I 17:30～18:40			バレエ幼児 16:30～17:20	
		バレエJr. II 18:45～20:15			バレエJr. I 17:30～18:40 バレエJr. II 18:45～20:15	

～インストラクターからのクラス紹介～

月曜から順に掲載

アロマYOGA	アロマの香りに包まれた空間で、呼吸に合わせて流れるように動いていくフロースタイルのヨガを行います。呼吸法、瞑想、時には陰ヨガetc...と、ヨガを深く楽しんでいきます。慌しい日常からひととき離れて、心も体も癒される、大切な時間をご一緒しましょう！
ピラティス	深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくのばすストレッチをとりいれながら、理想的な姿勢を目指します。
ストレッチ& バレエ	子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様が習い始めたので同じ趣味を持ちたい…。など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。
コアヨガ	呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え代謝の良い体作りを目指します。
フィットネス フラ	フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせ、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。
シニアYOGA	身体を隅々まで丁寧にほぐしてから、無理のないヨガのポーズをゆっくりと行っていきます。呼吸を意識して動いていくと、心も体も芯からくつろいで、すっきりと爽快な気分に満ちてきます。ご自分のペースで大丈夫！笑顔あふれる和やかなクラスで、ヨガを楽しみましょう。
シニア筋トレ	高齢者が無理なく筋力UP出来るように、トレーニング法について学びます。筋力の維持向上は、シニアが快適な生活を送るための一助になります。一人ではなかなか続かない運動も、身近なところで、一緒に楽しく続けましょう。
ノルディック・ ウォーキング	ポールを使った簡単な歩行運動です。効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身(90%の筋肉)を使うエクササイズになります。メタボ対策に最適で、脂質異常症や高血圧、糖尿病で過度の運動ができない方でも無理なく始められる効果的な全身運動ができ、医学界でも注目されています。シニアスポーツを考えている方に最適です。領家スタジオを拠点として、郊外にも出かけます。
プラーナ(気)ヨガ	呼吸で動きをリードし流れる様な動きで行います。プラーナ(気)を体感し心身を調和します。
朝ヨガ	平日に時間がとれない方のために土曜日のレッスン。ヨガが初めての方も身体が硬い方も大歓迎です！週末の朝、心と身体をリフレッシュしましょう！
有酸素トレーニング*	有酸素運動は脂肪燃焼だけでなく、様々な生活習慣病を予防改善する効果があります。シンプルな有酸素運動とストレッチを行います。男性も是非ご参加ください。