

～ 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 S 10:00	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ピラティス (オンライン配信有)	コアヨガ (オンライン配信有)	シニア筋トレ	プラーナ(気)ヨガ (オンライン配信有)	朝ヨガ 9:20～10:10 (オンライン配信有)
10:20 S 11:10	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ&バレエ	フィットネス フラ (オンライン配信有)	コーディネーション ピラティス (オンライン配信有)	ピラティス (託児あり) (オンライン配信有)	サタデイトレーニング 10:40～11:30 (オンライン配信有)
11:30 S 12:20	アロマYOGAは密を避けるため、 クラス人数を半分に分けて、スタ ジオとオンライン交互に参加となり ます。オンラインで毎回参加も可。		アロマ YOGA (オンライン配信有)			
13:30 S 14:20			シニア YOGA			
		バレエJr. I 17:00～18:20			バレエ幼児 16:15～17:05	
		バレエJr. II 18:20～20:00			バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00	

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

～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。忙しい日常からひととき離れて、心も体も癒される、大切な時間を一緒にしましょう!
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取り入れながら、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づくりながら、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なります。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。
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!
サタデイトレーニング	筋トレと有酸素運動を組み合わせ、心肺機能向上と体の引き締めを目指します。週末に楽しく気持ちの良い汗を流しましょう!