

# ズンバ MIHO



ズンバ 定員12名

月 19:30~20:15

水 19:55~20:40

音楽に合わせて一瞬一瞬を楽しみながら動き 短時間で効果的に脂肪を燃焼させることができ、筋肉量を増やすこともできるため、ダイエットや 健康維持に取り組む方にはおすすめの運動方法です! 老若男女関係なく、とにかく楽しく踊るが『ズンバ』

# ズンバゴールド 水 19:00~19:45

フィットネス初心者やアクティブシニアの方にも楽しめる ようにアレンジされたプログラム。 心地よいラテン音楽が使われていますので、ゆったり 楽しむことが出来ます♪





## コンディショニング朝ヨガ 月.火.木.金 9:30~10:15(45分)

自分の不調や癖をリセットするコンディショニングとヨガで一日をスッキリと 過ごす為の土台作りをします。

また、朝に体を動かすことで代謝をあげ脂肪燃焼しやすい身体を作りましょう。

### 椅子ヨガ

月 14:30~15:15 金 10:30~11:15

椅子に座って行うヨガです。 マットよりも楽に全身を心地よく伸ばしていきましょう。

### オリジナルヨガ

火 10:30~11:15 木 11:45~12:30 金 13:00~13:45

身体の使い方を丁寧にお伝えしながら、呼吸に合わせて 心地良く全身をを伸ばすオリジナルヨガを行います。 ヨガ初心者の方からポーズを深めたい方まで幅広く ご参加 いただけるプログラムです。



# PILATES SHION



## 簡単ピラティス

月 10:30~11:15 (45分)

11:25~12:05(40分)

体の緊張を抑制していくエクササイズを行いながら、ピラティスの 動作を通して楽な体の使い方を感じていただくクラスです。

初めてピラティスを行う、姿勢を良くしたい、緊張しがち、 長いこと痛みが続いている(慢性痛)、柔軟性を上げたい、 身体操作を向上したい方にオススメです。

初めてご参加する方でも少人数で段階的に運動プログラムを ご用意しておりますので安心してご参加ください。

# ヨガ ベリーシェイプ MAKI



### ヨガ棒エクササイズ 火 13:45~14:30

てこの原理を用いて、体の軸の調整や深層筋に届くストレッチ効果などがあります。こわばった肩周りや背中をほぐし、棒に身を預け、筋肉のこわばりを緩めていきます。肩こり改善姿勢改善に期待できます。

#### オリジナルヨガ

水 14:40~15:25

7k 18:00~18:45

ヨガの基本的なポーズをメインに体全体を 満遍なく動かしていくクラスです。

簡単!ベリーシェイプ

火 14:40~15:25

水 13:45~14:30

オリエンタルの音楽に合わせベリーダンスの動きを ベースにしたお腹を使ったエクササイズ

# フラダンス 只野真紀子



## 癒しのリラックスフラ 水 12:45~13:30

癒しのハワイアンミュージックや馴染みのある 歌謡曲(昭和から令和まで)に合わせて、 ストレッチしながら美しい姿勢を目指します。 リラックスしながら、楽しく一緒に踊りましょう。



# バレエ



## バレエエクササイズ

木 10:30~11:15

金 14:00~14:45

バレエの動きを取り入れたシンプルな エクササイズやストレッチできれいな姿勢をつくり、 しなやかで強い軸をつくるレッスンです。

バレエは敷居は高いと感じていた方でも大丈夫。 はじめての方も安心してご受講いただけます。 足の先から頭の先まで、意識しながら気持ち良く レッスンしていきましょう。

# YOGA PILATES yuki



## ビギナーピラティス

金 17:50~18:35

インナーマッスルを強化し、身体が機能しやすい自然な位置に 骨や内臓を配置する力をつけていきます。 姿勢改善や免疫力向上も期待できる初心者向けのクラスです。

#### オリジナルヨガ

金 18:45~19:30 土 9:00~9:45

季節や体調に合わせて心身を整えるオリジナルヨガ。 初心者の方も安心のクラスです。

### フローヨガ 土 12:00~13:00

太陽礼拝の動きを軸に呼吸と連動してダイナミックに動く、 立位中心のクラス。初めての方でも大丈夫。 続けるごとに爽快感が得られます。

#### セルフメンテナンスヨガ 日 13:00~13:45

東洋医学の考え方や、経絡の流れをヒントに その季節にお勧めのヨガで心身を巡らせてゆくクラス。 不調を自身で和らげましょう。

## DANCE MOYU



## はじめてのHIPHOP

月 13:00~14:00

ダンス初心者さん向けのHIPHOPダンスクラスです! 音楽に合わせてストレッチしたり ダンスの身体の使い方をレクチャーしたあと、 簡単な振り付けを音楽に合わせて踊ってみましょう!

## K-POPダンス

水 11:30~12:30

K-POPグループのダンスクラスです! ダンスが初めての方にも分かりやすく丁寧にレッスンします! いま流行りのK-POPダンスを楽しく踊ってみませんか?

## はじめてのガールズダンス

木 13:00~14:00

ダンス初心者さん向けのガールズダンスクラスです! 音楽に合わせてストレッチしたりダンスの身体の使い方を レクチャーしたあと、女性らしいしなやかな動きを使って 簡単な振り付けを踊ってみましょう!



#### KICK BOXING DIET

火 19:00~19:45

土 18:45~19:30

利府町で本格的なキックボクシングが 体験できるのはここだけです。 ミットやサンドバッグを叩いて、 ストレス発散しながらダイエットができます。 パンチ・キック・しゃがむ・ジャンプと シンプルな動きが多いので、どなたでも 楽しむ事ができます。 ぜひチャレンジしてみて下さい!!





## 身体を変える!ボディメイクトレ 水 10:30~11:15

クビレ、ヒップアップ、メリハリボディ、かっこいい肩や下半身を チューブなどを使いながら的確にターゲットを決め、

トレーニングしていきます!

何歳からでも男女関係なく誰でも楽しく行えるプログラムです! 何故痩せないのか、引き締まらないのかを数々のボディメイク コンテストチャンピオンの実績をもつわたしが楽しくお伝えします! 無理せず出来ることから少しずつ始めていきましょう!

## お腹痩せ フローピラティス 金 12:00~12:45

ピラティスの動きや呼吸で肉体的な強靭さ、柔軟性、調和を向上させ、 そして連続 したフローの動きでお腹周りをさらに引き締めていきます。 初級、中級と分かりやすくどなたでも選びながら 行えるように構成しております。

ストレス軽減、集中力 upにも是非!お気軽にご参加ください!