Keiko

NO.	実施日	プログラム名	内 容
1	4月5日(土) 10:50~11:40	初めてのハタヨガ	ヨガの代表的なポーズを丁寧にじっくり行います。普段カラダを動かさない方でも無理なく楽しめるほか、運動をされている方のメンテナンスとしてもおすすめです。【運動量】★☆☆
2	4月5日(土) 12:00~12:50	骨盤筋整ピラティス	骨盤・股関節周りの筋肉を動かしながら、骨盤の歪みを改善していきます。骨盤を支える筋肉をバランスよく使う為、体質改善にも効果的です。【運動量】★☆☆
3	4月19日(土) 10:50~11:40	初めての太陽礼拝	流れのある一連の動きがベースとなっている「太陽礼拝」のポーズを丁寧にとります。ポーズと呼吸を調和させる事で、集中力が高まります。【運動量】★★★
4	4月19日(土) 12:00~12:50	背中美人ピラティス	背骨と肩甲骨まわりを丁寧に動かし、美姿勢に必要な筋力と柔軟性をアップさせます。肩こり・腰痛にお悩みの方や、姿勢が気になる方におすすめです。【運動量】★★★
5	5月10日(土) 10:50~11:40	背中スッキリヨガ	後ろ姿を美しく、姿勢を整えます。肩甲骨の可動域が広がる為、肩周りもスッキリします。【運動量】★★★
6	5月10日(土) 12:00~12:50	ストレッチポール&ピラティス	前半はストレッチポールを使用し、体のコリをほぐします。後半は基本のピラティスを基礎から学ぶクラスです。【運動量】★☆☆
7	5月24日(土) 10:50~11:40	ハタヨガ&太陽礼拝	前半は一つひとつのポーズを丁寧にハタヨガを行います。後半はパワフルなヨガのポーズをとる太陽礼拝で心身ともにリフレッシュできます。【運動量】★★★
8	5月24日(土) 12:00~12:50	血流促進ピラティス	股関節と仙腸関節を中心に動かします。下半身の詰まりを改善するので、血流促進に繋がるクラスです。【運動量】★★★
9	6月14日(土) 10:50~11:40	肩こり改善ヨガ	肩とともに運動しているパーツを動かし、肩の正しい位置を維持します。肩こり・首こりを改善したい方におすすめです。【運動量】★★★
10	6月14日(土) 12:00~12:50	体幹強化ピラティス	深い呼吸で体幹にアプローチし、インナーマッスルを強化します。腹部の引き締め効果や、歪んだ体を本来の位置に戻す効果も期待できます。【運動量】★★★
11	6月28日(土) 10:50~11:40	リラックスヨガ	座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れたリラックスできるクラスです。心地よいゆったりとした音楽に合わせて、ポーズと呼吸をすることにより心身ともにほぐれ、癒されます。【運動量】★☆☆
12	6月28日(土) 12:00~12:50	初めてのピラティス	初めての方でも安心して参加でき、ピラティスの基礎を学ぶクラスです。呼吸を意識しながら体幹部を鍛えます。【運動量】★★★
15	7月5日(土) 10:50~11:40	初めてのハタヨガ	ヨガの代表的なポーズを丁寧にじっくり行います。普段カラダを動かさない方でも無理なく楽しめるほか、運動をされている方のメンテナンスとしてもおすすめです。【運動量】★☆☆
16	7月5日(土) 12:00~12:50	骨盤筋整ピラティス	骨盤・股関節周りの筋肉を動かしながら、骨盤の歪みを改善していきます。骨盤を支える筋肉をバランスよく使う為、体質改善にも効果的です。【運動量】★☆☆
17	7月19日(土) 10:50~11:40	初めての太陽礼拝	流れのある一連の動きがベースとなっている「太陽礼拝」のポーズを丁寧にとります。ポーズと呼吸を調和させる事で、集中力が高まります。【運動量】★★★
18	7月19日(土) 12:00~12:50	背中美人ピラティス	背骨と肩甲骨まわりを丁寧に動かし、美姿勢に必要な筋力と柔軟性をアップさせます。肩こり・腰痛にお悩みの方や、姿勢が気になる方におすすめです。【運動量】★★★
19	8月9日(土) 10:50~11:40	背中スッキリヨガ	後ろ姿を美しく、姿勢を整えます。肩甲骨の可動域が広がる為、肩周りもスッキリします。【運動量】★★★
20	8月9日(土) 12:00~12:50	ストレッチポール&ピラティス	前半はストレッチポールを使用し、体のコリをほぐします。後半は基本のピラティスを基礎から学ぶクラスです。【運動量】★☆☆
21	8月23日(土) 10:50~11:40	ハタヨガ&太陽礼拝	前半は一つひとつのポーズを丁寧にハタヨガを行います。後半はパワフルなヨガのポーズをとる太陽礼拝で心身ともにリフレッシュできます。【運動量】★★★
22	8月23日(土) 12:00~12:50	血流促進ピラティス	股関節と仙腸関節を中心に動かします。下半身の詰まりを改善するので、血流促進に繋がるクラスです。【運動量】★★★
23	9月6日(土) 10:50~11:40	肩こり改善ヨガ	肩とともに運動しているパーツを動かし、肩の正しい位置を維持します。肩こり・首こりを改善したい方におすすめです。【運動量】★★★
24	9月6日(土) 12:00~12:50	体幹強化ピラティス	深い呼吸で体幹にアプローチし、インナーマッスルを強化します。腹部の引き締め効果や、歪んだ体を本来の位置に戻す効果も期待できます。【運動量】★★★
25	9月27日(土) 10:50~11:40	リラックスヨガ	座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れたリラックスできるクラスです。心地よいゆったりとした音楽に合わせて、ポーズと呼吸をすることにより心身ともにほぐれ、癒されます。【運動量】★☆☆
26	9月27日(土) 12:00~12:50	初めてのピラティス	初めての方でも安心して参加でき、ピラティスの基礎を学ぶクラスです。呼吸を意識しながら体幹部を鍛えます。【運動量】★★★