

Keiko

NO.	実施日	プログラム名	内 容
1	10月11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ススメです。【運動量】★☆☆
2	10月11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	10月18日(土) 10:50～11:40	ヨガフロー	流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていきます。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	10月18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ススメです。【運動量】★★☆
5	11月8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	11月8日(土) 12:00～12:50	ストレッチボール&ピラティス	前半はストレッチボールを使用し、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	11月22日(土) 10:50～11:40	ハタフローヨガ	前半は一つひとつのポーズを丁寧にとり、後半はパワフルなヨガのポーズを流れるようにしていきます。心身ともにリフレッシュしたい方にオススメです。【運動量】★★☆
8	11月22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	12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ススメです。【運動量】★★☆
10	12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】★★★
11	12月20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	12月20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	1月10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ススメです。【運動量】★☆☆
16	1月10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	1月24日(土) 10:50～11:40	ヨガフロー	流れるようにさまざまなポーズを、動きを止めずにとっていきます。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	1月24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ススメです。【運動量】★★☆
19	2月14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	2月14日(土) 12:00～12:50	ストレッチボール&ピラティス	前半はストレッチボールを使用し、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	2月28日(土) 10:50～11:40	ハタフローヨガ	前半は一つひとつのポーズを丁寧にとり、後半はパワフルなヨガのポーズを流れるようにしていきます。心身ともにリフレッシュしたい方にオススメです。【運動量】★★☆
22	2月28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	3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ススメです。【運動量】★★☆
24	3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】★★★
25	3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】★☆☆
26	3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】★★☆