

AZUSA

NO.	実施日	プログラム名	内 容
27	10月14日(火) 10:00～10:50	やすらぎヨガ	関節まわりを丁寧にほぐし、座位を中心としたやさしいポーズと瞑想により心と身体の緊張を緩めていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。【運動量】★☆☆
28	10月14日(火) 11:10～12:00	立位に繋がるピラティス	マットの上で行う種目が多いピラティスですが、このクラスでは後半に立位の全身エクササイズを行い、日常の基本動作へ繋げていきます。楽に動ける機能的なカラダを目指していきましょう！【運動量】★★☆
29	10月28日(火) 10:00～10:50	からだほぐしヨガwithローラー	前半はローラーで身体をほぐし、後半は立位を含んだ基本的なポーズを行っていきます。筋膜を緩めることで柔軟性や可動性の向上にも役立ちます。【運動量】★★☆
30	10月28日(火) 11:10～12:00	基本のピラティス	ピラティスボールを使い、基本の呼吸と姿勢を丁寧に確認しながらエクササイズを行うクラスです。快適に動けるカラダ、美しい姿勢を目指して動いていきます。【運動量】★☆☆
31	11月11日(火) 10:00～10:50	骨盤リセットヨガ	身体や内臓を支える体幹（コア）の筋肉を活性化するポーズを中心に行なうクラスです。バランス感覚を向上し安定して動ける身体を目指していきます。【運動量】★★☆
32	11月11日(火) 11:10～12:00	背中すっきりピラティス	ピラティスボールを使用して首や肩周りの緊張を緩め、深い呼吸の土台を整えてから腰背部を中心としたエクササイズを行うクラス。姿勢や肩こりが気になる方にもおすすめです。【運動量】★★☆
33	11月25日(火) 10:00～10:50	バランスアップヨガ	身体や内臓を支える体幹（コア）の筋肉を活性化するポーズを中心に行なうクラスです。バランス感覚を向上し安定して動ける身体を目指していきます。【運動量】★★☆
34	11月25日(火) 11:10～12:00	ウエスト引き締めピラティス	呼吸とエクササイズにより体幹を活性化していくピラティス。その中でも特にお腹を意識した種目を中心に、引き締めを狙っていくクラスです。【運動量】★★☆
35	12月9日(火) 10:00～10:50	ディープリラックスヨガ	じっくりとポーズをホールドすることで身体への集中を高め、後半はヨガニードラという瞑想の手法を使って身体と心の緊張を解放していきます。【運動量】★☆☆
36	12月9日(火) 11:10～12:00	姿勢リセットピラティスwith ローラー	緊張しやすい背面を中心に専用のボールでほぐしてから、エクササイズを行います。ボールの上で身体を動かすことで、バランス感覚や体幹の安定感も養っていきます。【運動量】★★☆
37	12月23日(火) 10:00～10:50	やさしいヨガフロー	立位をメインに『太陽礼拝』というヨガの基本的なポーズの流れに沿って行っていきます。呼吸に合わせ、流れるようにポーズを繰り返し行うヨガフローは『動く瞑想』とも言われています。【運動量】★★★
38	12月23日(火) 11:10～12:00	燃焼サーキットピラティス	コアの筋肉を活性化するピラティス種目と全身運動をサーキット形式で行い、脂肪燃焼を狙っていくプログラム。運動量は多いですが動き自体はシンプルなので基礎体力づくりにもお勧めです。【運動量】★★★
39	1月13日(火) 10:00～10:50	やすらぎヨガ	関節まわりを丁寧にほぐし、座位を中心としたやさしいポーズと瞑想により心と身体の緊張を緩めていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。【運動量】★☆☆
40	1月13日(火) 11:10～12:00	基本のピラティス	ピラティスボールを使い、基本の呼吸と姿勢を丁寧に確認しながらエクササイズを行うクラスです。快適に動けるカラダ、美しい姿勢を目指して動いていきます。【運動量】★☆☆
41	1月27日(火) 10:00～10:50	からだほぐしヨガwithローラー	前半はローラーで身体をほぐし、後半は立位を含んだ基本的なポーズを行っていきます。筋膜を緩めることで柔軟性や可動性の向上にも役立ちます。【運動量】★★☆
42	1月27日(火) 11:10～12:00	立位に繋がるピラティス	マットの上で行う種目が多いピラティスですが、このクラスでは後半に立位の全身エクササイズを行い、日常の基本動作へ繋げていきます。楽に動ける機能的なカラダを目指していきましょう！【運動量】★★☆
43	2月10日(火) 10:00～10:50	骨盤リセットヨガ	身体や内臓を支える体幹（コア）の筋肉を活性化するポーズを中心に行なうクラスです。バランス感覚を向上し安定して動ける身体を目指していきます。【運動量】★★☆
44	2月10日(火) 11:10～12:00	背中すっきりピラティス	ピラティスボールを使用して首や肩周りの緊張を緩め、深い呼吸の土台を整えてから腰背部を中心としたエクササイズを行うクラス。姿勢や肩こりが気になる方にもおすすめです。【運動量】★★☆
45	2月24日(火) 10:00～10:50	バランスアップヨガ	身体や内臓を支える体幹（コア）の筋肉を活性化するポーズを中心に行なうクラスです。バランス感覚を向上し安定して動ける身体を目指していきます。【運動量】★★☆
46	2月24日(火) 11:10～12:00	ウエスト引き締めピラティス	呼吸とエクササイズにより体幹を活性化していくピラティス。その中でも特にお腹を意識した種目を中心に、引き締めを狙っていくクラスです。【運動量】★★☆
47	3月10日(火) 10:00～10:50	ディープリラックスヨガ	じっくりとポーズをホールドすることで身体への集中を高め、後半はヨガニードラという瞑想の手法を使って身体と心の緊張を解放していきます。【運動量】★☆☆
48	3月10日(火) 11:10～12:00	姿勢リセットピラティスwith ローラー	緊張しやすい背面を中心に専用のボールでほぐしてから、エクササイズを行います。ボールの上で身体を動かすことで、バランス感覚や体幹の安定感も養っていきます。【運動量】★★☆
49	3月24日(火) 10:00～10:50	やさしいヨガフロー	立位をメインに『太陽礼拝』というヨガの基本的なポーズの流れに沿って行っていきます。呼吸に合わせ、流れるようにポーズを繰り返し行うヨガフローは『動く瞑想』とも言われています。【運動量】★★★
50	3月24日(火) 11:10～12:00	燃焼サーキットピラティス	コアの筋肉を活性化するピラティス種目と全身運動をサーキット形式で行い、脂肪燃焼を狙っていくプログラム。運動量は多いですが動き自体はシンプルなので基礎体力づくりにもお勧めです。【運動量】★★★