

【2019年10月】ウェルビスタ ケアスタジオ フィットネス会員 スタジオレッスンスケジュール

曜日	17:45～19:25 (60分 / 90分)	19:35～20:35 (60分)	20:45～21:45 (60分)
月	パーソナルトレーニング 60分 8,000円(税抜)～ / 90分 12,000円(税抜)～	ゆるゆるほぐしヨガ miya	レッドコード・ヨガ miya
火	パーソナルトレーニング 60分 8,000円(税抜)～ / 90分 12,000円(税抜)～	バレトン 詩帆	ピラティス sayaka
水	パーソナルトレーニング 60分 8,000円(税抜)～ / 90分 12,000円(税抜)～	美容バレエ 石川 幸季	リラクソヨガ 豊田 りえ
木	パーソナルトレーニング 60分 8,000円(税抜)～ / 90分 12,000円(税抜)～	バリニーズヨガ Mayo	バレトン Mayo
金	パーソナルトレーニング 60分 8,000円(税抜)～ / 90分 12,000円(税抜)～	レッドコード・トレーニング 高田 まゆみ	シェイプボクシング 高田 まゆみ

■スタジオレッスン紹介

	レッスン名	定員	強度	内容
月	ゆるゆるほぐしヨガ	20名	☆	坐位をベースに一日で溜まった下半身の血流の滞りをリセットし、普段使わない筋肉を動かして刺激し全身をほぐします。心もゆったりしていきます。
	レッドコード・ヨガ	16名	☆	レッドコードの特性を活かし、身体を支えつつも伸ばしながら、アーサナ(ポーズ)を深めています。無理なく体幹も養われ、気持ちよく体と心を整えます。
火	バレトン	20名	☆☆	本場NYで生まれた新感覚エクササイズ！フィットネス+バレエ+ヨガの3つを組み合わせた全く新しいエクササイズです。音楽に合わせて、スクワットやプリーなどシンプルな動きを繰り返し行うことで、筋力や体力をつけて健康的で女性らしいカラダを!!全身をバランス良く使い、体幹を意識する為、引き締め効果、脂肪燃焼効果が期待できます。
	ピラティス	20名	☆☆	ピラティスはインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた身体にすることを目的としているエクササイズです。高齢者や初心者でも安心して行うことができます。
水	美容バレエ	20名	☆	バレエの動きを楽しみながら、身体を内側から整えて美ボディを！"凛"とした美しい姿勢を作っていきます。
	リラクソヨガ	20名	☆	このクラスでは初めての方から楽しめる、身体をたくさん伸ばしながら心を穏やかにしていくクラスです。特に呼吸へ意識を向けていくことで自立神経が整い、疲労回復・心の安定・凝り固まった身体を緩めていく効果を感じて頂けます。1日の終わりに心とカラダをリセットしましょう。
木	バリニーズヨガ	20名	☆	"Balinese YOGA"とは、バリの音楽や雰囲気を感じながら行うヨガです。バリ舞踊の要素や瞑想を取り入れ、楽しみながらココロとカラダを癒していきます。現代社会を生きる忙しい皆様へ… 自分の為の特別な時間を過ごしませんか？ ～Welcome to Balinese YOGA～
	バレトン	20名	☆☆	本場NYで生まれた新感覚エクササイズ！フィットネス+バレエ+ヨガの3つを組み合わせた全く新しいエクササイズです。音楽に合わせて、スクワットやプリーなどシンプルな動きを繰り返し行うことで、筋力や体力をつけて健康的で女性らしいカラダを!!全身をバランス良く使い、体幹を意識する為、引き締め効果、脂肪燃焼効果が期待できます。
金	レッドコード・トレーニング	16名	☆☆	レッドコードを使用し、筋力トレーニング、ストレッチを行います。筋力、筋持久力、柔軟性の向上に効果的で、体幹も鍛えられます。
	シェイプボクシング	20名	☆☆	ボクシングの実践的レッスンをテーマとして、音楽に合わせて、パンチ・ステップから実際の対人を想定した応用動作も導入しています。全身のシェイプアップ、ストレス解消に効果的です。

■インストラクター紹介



miya

詩帆

sayaka

石川 幸季

豊田 りえ

Mayo

高田 まゆみ

※当日、17:45から当日分のレッスン予約を承っております。レッスン予約は当日分のみです。

※レッスン予約はお電話をお願いします。TEL:070-7597-0924

※2019年10月15日(火)17:45～レッスン予約受付を開始します。

※受付時間は平日17:45～22:00です。

※定員を満たしていないレッスンは、ご予約なしでご参加頂けます。

※パーソナルトレーニングをご希望の方は、スタッフまたはお電話でお問合せください。

※ロッカールームはございません。動きやすい格好や室内履きシューズをご持参ください。

