

ゴールデンウィーク中のレッスン予定

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			29	30	1	2
			ピラティス 担当 中井 10:30-11:30			
3	4	5	6	7	8	9
	M - Swing 担当 中井 11:00-11:30	身体 コンディショニング 担当 佐々木 14:00-14:30				

ピラティス

胸式呼吸を使って体幹部分を鍛えます。安定したよい姿勢を保つ筋肉が鍛えられます。※厚めのマット(10mm以上)推奨

M-Swing

小さなダンベルを使い振ることで筋膜を伸ばしながら全身の筋肉を使う有酸素運動です。ダンベルがなくても握れるサイズ(リモコン等)や道具なしでも参加できます。

身体コンディショニング

骨格本来の動きを導き出し、動作改善や肩こり腰痛等の不定愁訴改善を目的としたクラスです。動作の難易度が低いため、運動が苦手な方もお気軽にご参加いただけます。