

シルクサスペンション・ホットスタジオプログラムレッスンスケジュール

平成29年4月1日～

	月	火	水	木	金	土
10:00	10:00～11:00 シルクサスペンション 井上	10:15～11:15 ホットビューティボディ 倉光	10:30～11:30 ホットヨガ 倉光	10:30～11:30 ホットビューティボディ 林	10:00～11:00 ホットタイ式ヨガ EMIKO	10:30～11:30 ホットビューティボディ 高尾
11:00	11:15～12:15 シルクサスペンション 井上		11:50～12:50 シルクサスペンション 林			
12:00						
13:00	13:30～14:30 ホットパワーヨガ 高田	13:30～14:30 ホットストレッチ & ヨガ 倉光			13:15～14:15 シルクサスペンション 林	13:15～14:15 シルクサスペンション 林
14:00		14:50～15:50 シルクサスペンション 井上		14:40～15:40 シルクサスペンション 林	14:30～15:30 シルクサスペンション 林	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	18:20～19:20 ホットヨガ 竹内	18:20～19:20 ホットヨガ 早川	19:00～20:15 ホットベリーダンス AI	18:30～19:30 シルクサスペンション 林		
19:00	19:30～20:30 ホットパワーヨガ 高田	19:30～20:30 ホットビューティボディ 桶川		19:45～20:45 シルクサスペンション 井上		
20:00	20:40～21:40 ホットシェイプヨガ 加藤	20:50～21:50 シルクサスペンション 井上	20:30～21:30 ホットビューティボディ 井上	21:00～22:00 シルクサスペンション 井上	20:50～21:50 ホットリラックスヨガ 高田	
21:00						
22:00						

『クラス内容のご案内』

ホットヨガ	ヨガの基本的なポーズに呼吸を合わせ、柔軟性を中心に高めていくクラスです。
ホットパワーヨガ	柔軟性に加え筋力・バランス能力を高めるアクティブなヨガのクラスです。
ホットストレッチ & ヨガ	固まりやすい部位を中心にストレッチ効果の高いポーズを組み合わせて行います。柔軟性の向上と姿勢の改善を目的としたクラスです。
ホットリラックスヨガ	ヨガの本来の効果을最大限に活かし、ゆったりとリラックスしながら進めていきます。身体の疲れを取り流れを良くしていきます。
ホットシェイプヨガ	効率よく代謝を上げエネルギー消費量を高めて、たるみのないメリハリのある身体を作りシェイプアップしていくクラスです。
ホットビューティボディ	代謝を上げるストレッチと全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラスです。バランスよく引き締まった体を目指します。
ホットベリーダンス	女性らしい魅力的なボディを作るベリーダンスのクラスです。腹部や腰をくねらせ踊るためウエスト周りの引き締め効果も抜群です。
ホットタイ式ヨガ	身体の自己整体(セルフメンテナンス)を行う事を目的とした、誰でもできるプログラムで、ホットスタジオで身体を温めながら行う事で、より効果が高まります。
シルクサスペンション	吊り下げられた2本のサスペンションとハンモック形状のサスペンションを使い、体の中心から鍛えていく、メディアでも話題のクラスです。

レッスン受講の際にご持参頂くもの

- ・バスタオル、フェイスタオル(ご自身のものをご使用したい場合は、お持ちください。)
- ・水分補給用のお飲み物(ペットボトル等の蓋の付いている物でお願いいたします。)
- ・運動に適した服装(Tシャツ、短パンなど)
※室内履きの使用はごさいません。
- ・ヨガマットはご持参頂くことも可能です。

レッスンの定員に関して

- ・ホットスタジオプログラム 13名
- ・シルクサスペンション 10名
- ※各クラス定員となり次第予約受付を終了とさせていただきます。

A-1スポーツクラブ富士

