R7.10月~ Re-STUDIO

	月	火	水	木	金	Ħ	П
1	し ゆったり体操	ストレッチ	健康トレーニング	ストレッチ & プチトレ			
	10:10~10:40 工藤	10:10~10:40 仲三河	10:10~10:40 大根田	10:10~10:40 仲三河			
•	コアヌードル	トレーニング	やさしいヨガ	ペルビックストレッチ		やさしいヨガ	週替わりレッスン
	10:50~11:20 工藤	10:50~11:20 仲三河	10:50~11:20 大根田	10:50~11:20 仲三河	休	10:50~11:20 大根田	10:50~11:20 スタッフ
	cw.			A.			
4	ポールDEストレッチ	ポールコンディショニング	ツールストレッチ	やさしいエアロ		美容体操	週替わりレッスン
	11:30~12:00 工藤	11:30~12:00 仲三河	11:30~12:00 大根田	11:30~12:00 仲三河	館	11:30~12:00 大根田	11:30~12:00 スタッフ
			2:00~13:00				
	やさしいヨガ	やさしいエアロ	コアヌードル	健康トレーニング		バランスコーディネーション	コアトレーニング
	13:00~13:30 大根田	13:00~13:30 仲三河	13:00~13:30 中山	13:00~13:30 工藤	• •	13:00~13:30 菊地	13:00~13:30 中山
					6000		
	美容体操	セルフマッサージ	ボールストレッチ	セルフメンテナンス		ツールストレッチ	セルフメンテナンス
	13:40~14:10 大根田	13:40~14:10 仲三河	13:40~14:10 中山	13:40~14:10 工藤	THE	13:40~14:10 菊地	13:40~14:10 中山
		NEW		VV			
	骨盤リセット	ゆったり体操	健康トレーニング	ウェーブリング	100	リズム・トレーニング系	3Re-studio
	14:20~14:50 大根田	14:20~14:50 中山	14:20~14:50 中山	14:20~14:50 大根田		ブスムーレ ニンブボ	OIG SIONO
							〒323−0819
		のびのびストレッチ	骨盤リセット	リラックスヨガ	11	ストレッチ系	小山市横倉新田102-1
		15:00~15:30 中山	15:00~15:30 中山	15:00~15:30 大根田			23 0285-37-6070
							○営業時間
			キッス・タ・ンススクール			キッズカルチャー	
			(キッス*)17:00~18:00				月~木 10:00~22:30
				コアヌードル			土•日 8:30~18:30
				19:50~20:20 大根田		週替わり	// ** - *
				リラックスヨガ			休館日 毎月29.30.31日
				20:30~21:00 大根田			毎週金曜日

[※]クラスは定員になり次第締め切りとなる場合がございます。予めご了承ください。



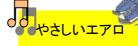
のびのびストレッチ

自分の呼吸にフォーカスしてその日の体調に合わせて ゆったりと進めていきます。

リズムに合わせて骨盤を動かしてリセットしていきます。 肩甲骨も動かすので姿勢改善にも効果的です。

ポールDEストレッチ

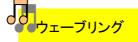
筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせます。 脊柱や肩甲骨を元の位置に戻し姿勢を改善していきます。



リズムに合わせて全身を伸ばし可動域UPを図ります。簡単な 動きで初心者の方にも最適。また、ストレス解消にも効果的です。

ツールストレッチ

様々な道具を使って行うストレッチです。



ウェーブリングを使い運動することによって全身の筋肉に働きかけ 全身のストレッチやコア(体幹)のトレーニングにも最適です。

やさしいヨガ

初心者の方でも簡単に出来るヨガのポーズをとりながら やさしく全身を温めます。

健康トレーニング

やさしいトレーニングで代謝アップしていくクラスです。

リラックスヨガ

ヨガのポーズを取りながら、体をリラックスさせていきます。

ゆったり体操

誰でもできる簡単なストレッチとトレーニングを行うクラスです。 身体のウォーミングアップにも最適です。

骨盤リセット

さまざまな動きで骨盤を正しい位置にリセットしていきます。

コアヌードル

コアヌードルを使い姿勢をリセットします。 又ゆっくりとした動きで体幹トレーニングを行います。

セルフマッサージ

アロマオイルを使用しやさしい香りに包まれながら リンパの流れを良くし、全身のマッサージをしていきます。

自分の体と向き合いながら全身をほぐしていきます。

身体の中心(体幹)に近い部分から意識的、優先的に 鍛え身体のバランスを改善していくクラスです。

セルフメンテナンス ボールストレッチ

ボールを使用しほぐしながら伸ばしていきます。

ストレッチ & プチトレ

身体をしっかり伸ばした後に 簡単なトレーニングをしていくクラスになります

ポールコンディショニング

ストレッチポールを使用し、筋肉、関節の可動域を無理なく 動かしながらストレッチをするプログラムです。

<mark>バランスコーディネーション</mark>

ストレッチとトレーニングと関節ほぐしを組み合わせて 筋力骨格バランスをととのえ総合的に機能を改善していきます

ペルビックストレッチ 骨盤を取囲むインナーマッスルに特化したストレッチです。

週替わりレッスン

週によってレッスン内容が変わります。 詳しくは掲示板をチェック!!



クがあるクラスはシューズがあるとより動きやすいです。