



3/21「水祝」スタジオスケジュール

10:20~11:35 **時間** 75分

コンディショニング

ピラティス (ベーシック)

SAORI

レッスンの最初に、ほぐしや筋膜リリースを行い、身体の硬い箇所（特にピラティスに影響する箇所）を中心にコンディショニングを行います。コンディショニングを事前に行う事で、よりスムーズな動作を引き出し、ピラティスの質を上げていきます。75分レッスン。

運動量☆1.5

12:00~13:15 **時間** 75分

手先・足先ほぐしと

心身回復ヨガ

SAORI

手先、足先（膝から下）のほぐしを取り入れた心身回復ヨガのレッスン。硬くなっている手足をほぐす事で、体の中心から末端まで温かくなるのを実感していきながら、リラックス効果を高めていきます。穏やかな癒しの時間を過ごしたい方へ。

運動量☆1

ワークショップ「三大栄養素の基礎知識と食事法」

三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂肪の基礎知識を中心に学び、日頃多くの方が気になっているダイエットと食事法の関係について分かりやすく解説していきます

【講習会内容】

- 1、食事から摂ったエネルギーはなぜ脂肪になるのか？
- 2、蓄えた脂肪を効率よく消費するには？
- 3、筋肉を落とさないための食事法とは？
- 4、目的に合った正しい栄養素の配分と食事法とは？
- 5、栄養補助食品（サプリメント）の摂取について
- 6、Q&A

料金：月額会員の方：¥2,200（税込）チケット会員の方：¥2,700（税込）

時間：13:40~15:10

担当：大森

持ち物：筆記用具 *事前予約制（定員になり次第終了とさせていただきます。）