



# 4/30 「月祝」

## スタジオスケジュール

### レッスンプログラム *lesson program*

10 : 20 ~ 11 : 20 時間 60分

前屈

コンディショニング

近澤

主に下半身の裏側や腰が硬く、前屈が上手にできない方や、より質の高い動作を深めたい方の為のクラス。前屈動作の改善によって、ヨガやピラティスの動作もより行いやすくなります。

運動量☆1.5

11 : 45 ~ 13 : 00 時間 75分

ハタヨガ

美由紀

ヨガの基本的な動きを中心に、立位のポーズも取り入れながら気持ちよくからだ全身を動かしていきます。普段気づかないポーズの細かい点に気を配りながら、丁寧に行っていきます。前屈コンディショニングと合わせて受講頂くとより効果的です。

運動量☆1.5

13 : 25 ~ 14 : 25 時間 60分

糖質は悪者？

～糖質を味方にする方法～

大森

糖質について理解を深める講習会形式のレッスン。普段、糖質は悪者にされがちですが、本当にそうなのでしょうか？体脂肪が気になる方や、日々の食事の仕方が合っているか確認したい方にお勧めです。

筆記用具をご持参下さい。