

2024年

# 7月15日(月・祝) 祝日特別スケジュール

60分/1レッスン 850円(税込)

	トレーニングルーム	スタジオ
9:00		
10:00	9:45~10:45 脂肪燃烧エアロビクス 井上c/定員:40名 	
11:00	11:00~12:00 ヌンチャクエクササイズ yu-ro/定員:20名 	11:15~12:15 コアトレエクササイズ 宮野/定員:12名
12:00		
13:00	12:15~13:15 ZUMBA 美-MiHo-保/定員:40名 	12:30~13:30 アロマヨーガ 宮野/定員:15名
14:00		

レッスン名	担当IR	内容
脂肪燃烧エアロビクス	井上c	シンプルなエアロビクスの基本動作を組み合わせで動きます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら脂肪燃烧していきましょう。最後はマットでトレーニングとストレッチを行います。
ヌンチャクエクササイズ	yu-ro	ヌンチャクを使いながら準備運動を行い、ヌンチャクを回す・振り下ろす・左右に入れ換える等の基本的な動きを行っていきます。独特の動きが多く、脳のトレーニングにもなる為、若い方から年配の方まで幅広くお勧め出来るクラスです。
コアトレエクササイズ	宮野	マットの上で仰向けや横寝の姿勢からボールを使って骨盤と股関節の動きを改善出来るよう目指します。また、柔軟性と筋力のバランスを感じて頂きながら体幹トレーニングをしていきます。腰痛改善や、肩こり改善、全身が楽に動ける体を目指します。後半は立位でトレーニングを行っていきます。
ZUMBA	美-MiHo-保	ZUMBAは、お祭り騒ぎという意味の有酸素運動のダンスフィットネスです。経験者・未経験者どなたでも楽しめるレッスンです。皆さんとワイワイ楽しくレッスンを盛り上げていきます。
アロマヨーガ	宮野	アロマの香りを楽しみながらアロマとヨガの相乗効果で、リラックスして集中力を高めてゆくクラスです。座位から立位へと呼吸に合わせてポーズを取り体幹を安定させてバランスを整えます。後半は深いリラクゼーションで心身ともにつろぎます。

## 参加方法

7月15日(月・祝)当日のレッスン開始15分前より受付を開始。  
総合受付にて料金をお支払いいただいた方からレッスン場所へお入りください。

## 持ち物

飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズ(  マークのあるクラスのみ)  
※15分前に定員を超えた場合、抽選となります。

葛飾区奥戸総合スポーツセンター 体育館