

8月5日(金)～9日(火)明舞第二センター改修工事のため完全休業となります。ご迷惑をおかけします。

2022年8月1日～ 各回定員は7名 (オンラインは定員無し)

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)
10:00	10:00～10:50 梅山 晃子 整えるヨガ	10:00～10:50 たけさん ゆるすごトレーニング	10:00～10:50 Yasuko ローラーピラティス	10:00～10:50 Ami ピラティス オンライン中継	10:00～10:50 Ami ピラティス	10:00～10:50 Makitty エクササイズヨガ オンライン中継	休業
11:15	11:15～12:05 梅山 晃子 リラックスヨガ オンライン中継	11:15～12:05 池元真弓 心を穏やかにする 瞑想ヨガ		8月5日 休講になります。	8月6日休講になります 8月13日 Michiyoの 『デットクスヨガ』 強度:中高となります。	8月7日休講になります 8月14日・28日 上田明子の 『ゆっくりヨーガ』 強度:中となります。	
14:00	8月9日 休講になります。						
15:00			15:00～15:50 たけさん ゆるすごトレーニング		15:00～15:50 Ami ピラティス オンライン中継		
18:30			18:30～19:20 上田 明子 ゆっくりヨーガ				
20:30		20:30～21:20 たけさん 宅トレッチ オンライン専用	20:30～21:20 Saya ゆるめるヨガ オンライン専用				

- 1回受講 (体験含む) **1,980** 円  
(オンライン 1,490円)
- 受け放題 月々**8,800** 円  
(オンライン受け放題 2,980円)

各クラス**7名** 定員 事前予約制

おおよその運動強度とクラス内容説明 (大まかな区分けですので、同じレッスンでも日によって強度は変わります)

運動強度	レッスン名	担当 インストラクター	実施曜日 時間	概要
ゆっくりと柔らかい動きで 呼吸を意識する 初心者・中級者向け	整えるヨガ	梅山 晃子	火曜、10:00	足先から全身へと、呼吸に合わせてゆっくり丁寧にほぐし、動いていきます。身体の歪みを修正し、心身を整え呼吸を深めます。ヨガが初めての方や身体が硬い方も、安心してご参加ください。ヨガを楽しみましょう。
	リラックスヨガ	梅山 晃子	火曜、11:15	呼吸と動きを連動させて、優しくかつ、大きく伸びやかに動いていきます。呼吸を深め、ストレスを手放して、心身ともにリフレッシュしましょう。オンライン中継を同時に行います。
	ゆっくり ヨーガ	上田 明子	木曜、18:30	誰でも今すぐ簡単にできるヨガです。落ち着いてゆっくりと行います。
	心を穏やかにする 瞑想ヨガ	池元 真弓	水曜、11:15	運動量は少ないのでリラックス効果が高く、副交感神経を優位にします。感情に振り回されてお疲れの方や、運動不足の方、高齢の方など、どなたでもご参加いただけます。
	ゆるすご トレーニング (60代、70代の方中心)	たけさん	水曜、10:00 木曜、15:00	硬くなったカラダの筋膜をほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減され運動意欲が湧きます。安全で簡単に出来る筋トレもやります。
	オンライン専用 宅トレッチ	たけさん	水曜、20:30	自宅でトレーニングをしたいけど、なかなか続かない方へのレッスンです。筋トレのみならず、姿勢や歩き方、食など生活習慣の改善に役立つ豆知識も学べ、セルフストレッチも習得。
	オンライン専用 ゆるめるヨガ	Saya	木曜、20:30	体の緊張を緩め、リラックスに導きます。体の調整にもアプローチをしていきます。深い呼吸とともに、一日の疲れを解消し、心身ともにリラックスしましょう。
体幹の機能向上を じっくりと 学びつつ実践する	美姿勢 ピラティス	Ami	金曜、10:00	筋肉や骨格を1つ1つ感じながら、ゆっくりと体幹トレーニングを行います。
	ローラー ピラティス	Yasuko	木曜、10:00	ローラーやボールなどを使った体幹トレーニング。バランスを整え、関節痛を予防し、重力に負けない姿勢作りを目指します。
カラダの変化を目的とする 運動志向者向け	ピラティス	Ami	土曜、10:00 15:00	硬くなったカラダをほぐし、ストレッチで関節可動域を拡大。痛みや疲れが軽減されたらインナーマッスルを鍛えます。
	エクササイズ ヨガ	Makitty	日曜、10:00	ヨガにエクササイズ要素を取り入れ、筋力UPも目指します。このクラスは、オンライン中継を同時に行います。

※いずれのクラスも初心者が対応できる内容です