



快活フィットネスCLUB横浜北山田店 特別スケジュール

2018年 10/8(月)

営業時間8:00~22:00

Aスタジオ	Bスタジオ
	
10:00~10:45 からだ引き締め 中島	10:00~10:40 はじめてピラティス 春野
Special 11:00~12:00 スタンディングピラティス 中村	10:50~11:50 ヨガ 春野
Special 12:30~13:30 Power vinyasa yoga 中村	12:05~12:50 ダンベルエクササイズ 中島
14:00~15:00 エンジョイダンシング~U.S.A~ 平出	13:05~13:50 初級エアロ 日下部
15:20~16:05 たっぷりアロマストレッチ 平出	14:00~14:50 シェイプステップ 日下部
16:45~17:45 ボディアタック60 渡辺	15:30~16:15 RPM45 渡辺
Special 18:00~19:00 ヒートアップボディ 奈子	17:00~18:00 ゴルフパフォーマンスアップ 中野
19:15~20:30 ハタヨガ~姿勢を整えるポーズ~ 奈子	19:30~20:30 J-POP Cycle60 Nakano

【定員】 23名

足裏だけで身体を支えていくことで、**バランス力、安定性**を高めていきます。

ポーズをキープすることなく、**呼吸の流れに合わせて**繋いでいくヨガです。

今流行の！**あの曲に**合わせて踊ります♪

整理券配布レッスン
【配布時間】 14:30~
【定員】 19名

【定員】 30名

整理券配布レッスン
【配布時間】 18:30~
【定員】 19名

関節を意識してバランスを鍛えるポーズやコアマッスルに働きかける動き、上半身を開く動きで背筋を伸ばします。猫背の原因として、ストレスが挙げられます。ポーズはストレスを解消するだけでなく、バランスを高めながら姿勢を整えるのに大事なコアマッスルを嫌え、肩・胸・背中を開くことで背筋を伸ばします

