

## マイボディ山梨中央 スタジオスケジュール

日曜日のレッスン担当者名は、前の月の下旬に館内に掲示いたします。

	月	火	水	木	金	土	日
	10:00 オープン						
10:30					スタジオ レッスン 休講		
11:00	10:45~11:30 リズム体操 奥野	10:45~11:30 ズンバ 奥野	10:45~11:30 ズンバ 飯野	10:45~11:30 ズンバ 奥野		10:45~11:30 ヨガ 奥野	11:00~11:45 コンディショニング系 週替わり
11:30						11:45~12:30 食事セミナー 飯野	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:15~14:00 ヨガ 奥野	13:15~14:00 姿勢改善ピラティス かおり	13:15~14:00 体幹トレーニング 飯野	13:15~14:00 ストレッチポール 矢島		13:15~14:00 ズンバ 飯野	13:15~14:00 ズンバ 週替わり
14:00							
14:30							
15:00							
18:30							
19:00	19:00~19:45 ストレッチポール 飯野	19:00~19:45 姿勢改善ピラティス かおり	19:00~19:45 ズンバ 奥野	19:00~19:45 ズンバ 飯野	最終チェックアウト 20:00   20:00		
19:30					<p>レッスン定員について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各レッスン 40名となります。</li> <li>○ 道具を使うレッスンに関しては、 道具の数を定員とさせていただきます。</li> <li>○ レッソンの途中参加はできません。</li> </ul> <p>レッスン参加方法</p> <p>レッスン開始30分前に、受付カウンターにて、参加チケット配布致します。 チケットを受け取りレッスン入場時にインストラクターへお渡しください。</p>		
20:00	20:00~20:45 ズンバ かおり	20:00~20:45 エンジョイエアロ かおり	20:00~20:45 ヨガ 奥野	20:00~20:45 ボクササイズ 駒村			
20:30							
21:00							
21:30							
	チェックアウト 22:00						

## レッスン説明

ヨガ	呼吸を意識して身体をほぐし、動かしていきます。深い呼吸を伴いゆったりとした動作で心と体を整えていきます。
姿勢改善体操	自身の呼吸と動きを合わせることで、体の内側から姿勢を整えていきます。姿勢が改善することにより日々の生活が楽に過ごせる様になり、スタイルアップにも繋がります。
ストレッチポール	ポールに乗り、体をほぐす事で、背骨を整える事が出来ます。更に筋肉をリラックスさせて、身体を本来の位置にリセットさせていきます。
かんたんエアロ	基本の動作から始めていきます。初めての方でも安心して参加して頂けるクラスです。
ズンバ	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。全世界で楽しまれている大人気のプログラムです。
ウェイブリング	特殊な形のリッパを使い、身体のコリや痛みを緩和し、更にリッパの流れを向上させ、疲れを取り除いていくことも出来ます。柔軟性の向上にも繋がります。
ボクササイズ	音楽に合わせてパンチやキックなどの格闘技エクササイズです。ストレスも脂肪も楽しくノックアウト！！
食事セミナー	専属の管理栄養士が、ダイエットや運動するうえでの必要な栄養指導をしたり、生活習慣病の予防や改善を目的とした食事のアドバイスをするクラスです。 美肌を作るには… そんな時間も準備いたします。

## スタジオレッスン 注意事項

- プログラムは、急なインストラクターの変更、レッスンの変更をすることがあります。
- やむ追えない事情で、レッスン休講することがあります。
- 自分用のヨガマットの持ち込みは可能です。
- 自分以外の方の場所取りはご遠慮ください。
- 入場後は、スタジオ内でレッスン開始をお待ちください。
- 体調不良以外でのレッスンの途中退席は、極力お止めください。
- 入場後は、スタジオ内でレッスン開始をお待ちください。
- 体調不良以外でのレッスンの途中退席は、極力お止めください。  
万が一退席する際は、担当インストラクター及び館内スタッフまでお伝えください。
- 必ず水分補給を行えるよう、飲み物をスタジオ内に持ち込み、こまめに水分補給を行ってください。
- スタジオ内では、インストラクターの指示に従ってください。
- 皆様が、安全に楽しくレッスンを受けられるよう、達者への配慮を行いながらレッスンを受講してください。