





2024年 11月

# マイボディ潮見 スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	4日午後スタジオレッスン休講						
10:00							
10:30		10:30~11:30 コアトレーニングヨガ		10:30~11:15 筋膜リリース(ボール) shikano		10:30~11:15 BODY BALANCE 河田	10:45~11:00 筋膜リリース(ボール)
11:00	11:00~11:30 LES MILLS <b>CORE</b>	Satomi	11:00~12:00 ヨガ		11:00~11:30		11:00~12:00 ヨガ
11:30		11:45~12:30 骨盤調整ヨガ	春日	11:20~12:20 朝のストレッチヨガ shikano	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		shikano
12:00	11:45~12:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	Satomi	12:15~13:00	12:30~13:00	11:45~12:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	11:45~12:30 BODY COMBAT45 河田	12:15~12:45
12:30	12:45~13:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	12:45~13:15	ZUMBA 春日	LES MILLS <b>SH'BAM</b>	12:30~13:00 LES MILLS <b>CORE</b>	12:45~13:15 LES MILLS <b>SH'BAM</b>	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>
13:00	13:30~14:00 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	13:30~14:00 LES MILLS <b>CORE</b>	13:15~13:45 LES MILLS <b>CORE</b>	13:15~13:45 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	13:15~13:45 LES MILLS <b>SH'BAM</b>	13:30~14:00 LES MILLS <b>CORE</b>	13:00~14:00 肩凝り解消ヨガ 森岡 早紀
14:00							
17:30	LES MILLS <b>SH'BAM</b>		17:30~18:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	LES MILLS <b>CORE</b>	○各レッスン：12名	
18:00	18:15~18:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	17:45~18:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		18:15~18:45		○▶マークは映像を用いた パーソナルレッスンになります。	
18:30	LES MILLS <b>CORE</b>		LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	LES MILLS <b>SH'BAM</b>	LES MILLS <b>SH'BAM</b>	○色枠レッスンは、インストラクター によるライブレッスンとなります。	
19:00		19:00~20:00 アナトミック骨盤ヨガ	19:00~19:30 ZUMBA CHIAKI		19:00~19:30 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>	○参加方法は裏面をご確認ください。	
19:30	19:15~20:00 BODY COMBAT45 河田	Satomi	19:30~20:00 K-POP DANCE CHIAKI	19:30~20:30 ZUMBA 春日	19:45~20:15 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	○入口扉を解放したまま レッスンを行わせていただきます。	
20:00			20:15~21:00 POP WORKOUT CHIAKI			○急な、代行・休講になる場合が ございます。ご了承ください。	
20:30	20:15~21:00 BODY BALANCE 河田	20:15~21:00 プラネタリウムヨガ Satomi		20:45~21:30 骨盤ストレッチヨガ 春日			
21:00							
マイボディ TEL : 03-6666-2335 東京都江東区潮見2丁目8番4 セクトール潮見2F				スタッフ受付時間 平日 11:00~20:00 (金曜日ノースタッフデー) 土日祝 10:00~14:00			

レッスン参加方法		レッスン内容②	
バーチャルレッスン  マークのレッスン 参加方法： レッスン参加時間までにスタジオ内にお越しください。		誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うコリオになっている。また、最新のヒットチャートランキングに名を連ねる楽曲を取り入れているのもポイント。ダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。音楽に乗って楽しくワークアウトすれば、リラックスでき、日頃のストレスも発散！	
ライブレッスン プログラム表色枠内 参加方法： ①レッスン開始30分前に整理券を配布します。 ②整理券はスタジオ入口のボードに貼り付けてください。 ③貼り付けましたら、参加完了となります。 次のレッスンの整理券取得のための、途中退場は ご遠慮ください。		スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。その上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。それぞれの体の状態に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジ可能。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。	
	ピラティス	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にする事を目的としているため、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。	
	ヨガ	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。柔軟性の向上や、筋力向上にもつながります。	
	リラックスヨガ	リラックス要素が多いポーズを中心に行うレッスンです。	
レッスン内容①		ZUMBA	ラテン系のダンスと、フィットネス系の動きが合わさった「ダンスフィットネスプログラム」です。ラテン系のダンスを踊ったことのない人でも踊ることのできるカンタンな振り付けで、運動初心者の方でも楽しく運動ができるように構成されています。
 空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしなが、ストレスも発散。	ボディコンディショニング	自重を用いて全身の筋肉をトレーニングしていきます。重たい重りは持たないので、どなたでもチャレンジできるプログラムとなっております。	
 ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのも大きなポイント。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。	簡単エアロ	音楽に合わせてながら、体を動かす有酸素運動。頭を使いながら体を動かすので、神経系統の向上にもつながります。	
	ナイトストレッチ	腰痛改善に効果的な動きを取り入れて、身体をほぐしていきます。大殿筋、骨盤を中心にストレッチしレッスンです。	
		<b>マイボディ潮見</b> TEL：03-6666-2335 mail：shiomib@blueearth.co.jp 東京都江東区潮見2丁目8番4 セクトール潮見2階	
		スタッフ受付時間 平日 11:00～20:00 土日祝 10:00～14:00	