

MY-BODY

マイ・ボディ 24Hフィットネスジム

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

9 ~ 10 月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:30~11:30 ヨガ tomoco	10:30~11:15 ビギナーエアロ 越智	10:30~11:30 ヨガ Mayo	10:30~11:15 筋膜エクササイズ 越智	10:30~11:15 太極舞 藁科	10:30~11:15 SH'BAM hozumi	10:30~11:00 体幹スモールポール 11:15~11:45
11:00		11:30~12:00 筋膜エクササイズ 越智				11:30~12:15	SH'BAM
11:30	11:45~12:15 ストレッチポール 鈴木	12:15~12:45 ストレッチポール 鈴木	11:45~12:45 ピラティス 井柳	11:30~12:15 初級エアロ 越智	11:30~12:30 JAZZ HIPHOP SAKIKO	レギュラーエアロ hozumi	
12:00				12:30~13:00 体幹スモールポール 鈴木		12:30~13:30	
12:30	12:30~13:15 SH'BAM 鈴木	13:00~14:00 ピラティス 井柳	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	13:15~14:15 ヨガ 藁科	13:00~13:45 レギュラーエアロ Kimi	JAZZ HIPHOP SAKIKO	
13:00	13:30~14:00 体幹スモールポール						
13:30					14:00~14:45 ZUMBA Kimi		
14:00							
14:30							
15:00							
18:30							
19:00	19:15~19:45 ボディメイキング 長谷川	19:15~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 西海	19:15~20:15 ヨガ 藁科	19:15~20:00 ビギナーエアロ hozumi		
19:30	20:00~20:45 ZUMBA MIYUKI	20:30~21:30 ヨガ 櫻井	20:15~21:00 ZUMBA MIYUKI	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木	20:15~21:00 SH'BAM SAKIKO		
20:00							
20:30	21:00~21:30 ストレッチポール 長谷川						
21:00							
21:30							

スタジオについて

- 各レッスン20名定員となります
- 道具を使用するレッスンは道具の数を定員とさせていただきます。
- スタジオレッスンでは室内履きを使用してください
- レッソンの途中参加は出来ません
- お盆・GW・年末年始・祝日などは特別プログラムとなります。

◇ スタッフ受付時間

月~金 10時~15時

18時~22時

土 10時~15時

17時~20時

日・祝 10時~16時

MY-BODY牧之原 スタジオプログラム紹介

コンディショニング系	内容紹介
ヨガ ベーシックヨガ	サンスクリット語で「つながる」を意味しています。心身の緊張をほぐし、心の安定を図り様々な動きを行い、自身を見つめなおします
太極舞	太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統舞踊を使ったエクササイズ
ピラティス	伝統的な呼吸法でピラティス動作を行い深層筋を目覚めさせ、内側から身体を作ります
筋膜 エクササイズ	軽快なリズムに合わせ筋膜を伸ばしたり縮めたりし身体の機能性を上げていきます

エアロビクス	内容紹介
初めてエアロ	基本の動きで行う誰にでも出来る初級者クラスのエアロビクス
ビギナーエアロ	体力がない方でも安心！基本動作を使い無理なく身体を動かします。
レギュラーエアロ	エアロビクスに少し慣れてきた方にお勧め基本動作を習得しながら汗をかいていくクラス

ダンス系	内容紹介
ZUMBA	ラテン系を中心とした世界の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ
SH'BAM	1曲完結のダンスプログラム。世界のヒット曲に合わせてシンプルかつ様々なダンスを味わえます
JAZZ HIPHOP	ジャズダンスをベースにヒップホップダンスのエッセンスを取り入れたダンススタイル

その他	内容紹介
体幹 スモールボール	小さなゴム製のボールを使い、体の内側から身体を鍛えていきます。
ストレッチポール	円柱状のポールを使い、身体をリセット歪みが気になる方にお勧め。
コンディショニング ストレッチ	運動する前のウォーミングアップ運動後のクールダウンに最適です。
バレエ エクササイズ	バレエの要素を取り入れた美姿勢を保つための筋力アップなどに最適。運動初心者にもお勧めです
ボディ メイキング	高重量のトレーニングではなく自重トレーニングを中心にしなやかな体作りを行っていきます。



LES MILLS
BODYCOMBAT

SH'BAM

LES MILLSプログラム 内容紹介

大人気の格闘系エアロビクストレーニング
楽しく脂肪やストレスをノックアウト！！
1曲完結のダンスプログラム。世界のヒット曲に
合わせてシンプルかつ様々なダンスを味わえます。

スタジオご利用注意事項

- レッスン参加チケットの確保ならびに、スタジオ入場後のスペース確保は「ご本人様分のみ」とさせていただきます。
複数の荷物を置いての場所取りや、スペースを占拠する行為はご遠慮願います。
- スタジオレッスンでは多量の汗をかくとがありますので、タオルまた、飲み物をお忘れないうお気を付けください。
- レッスン途中で気分が悪くなった方は、無理をせずにお休みになって下さい。
ご自身のペースを守って受講をお願い致します。
- ヨガレッスンでは、フィットネスマットをご用意しておりますが、ご自身でお使いのヨガマットをお持ちの方は、ご持参可能です。

MY-BODY
マイ・ボディ 24Hフィットネスジム