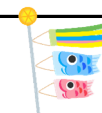


2023年5月 GWレッスンスケジュール



【5月3日(水)～7日(日)は、通常のスケジュールとは異なり、GW特別スケジュール(本紙)となります。お間違えのないようご注意ください。】

	5月2日(火)		5月3日(水) 憲法記念日		5月4日(木) みどりの日		5月5日(金) こどもの日		5月6日(土)		5月7日(日)		5月8日(月)	
	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates	Gym	Pilates
10:00														
11:00				10:20-11:10 (8名) マシンピラティス 中級⑤				10:20-11:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		10:20-11:10 (8名) マシンピラティス 初級④				
12:00		11:40-12:00 ミニレッスン				11:00-11:50 (8名) マシンピラティス 上級③				11:40-12:00 ミニレッスン				11:00-11:50 (8名) マシンピラティス 初級⑥
13:00			13:00-13:50 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		13:00-13:50 (4名) 筋トレ 下半身プログラム			13:00-13:50 (4名) 筋トレ 上半身プログラム				13:00-13:50 (4名) 筋トレ 脱初心者プログラム		
14:00														
15:00				14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 初級⑥		14:20-15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)		14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 中級④		14:20-15:10 (8名) マシンピラティス 中級⑤			14:20-15:50 (4名) はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)	
16:00		15:30-15:50 ミニレッスン					15:30-15:50 ミニレッスン		15:30-15:50 ミニレッスン					
17:00			16:30-17:20 (4名) 筋トレ 上半身プログラム				16:30-17:20 (4名) 筋トレ 初心者プログラム		16:30-17:20 (4名) 筋トレ 下半身プログラム					
18:00														
19:00														
20:00	<p>GW期間中のスタッフアワーは10:00～19:00、レッスンスケジュールは上記のGW特別スケジュールとなります。 なお、レズミルズのバーチャルレッスンは祝日に関係なく、それぞれ曜日のスケジュール通りとなりますが、 ミニレッスン開催の時間帯についてはレズミルズレッスンの上映は行いませんのでご了承ください。</p>													
21:00														

5月2日(火)までは通常のレッスンスケジュールの通りです。
(スタッフアワー10:00～22:00)

5月8日(月)より通常のレッスンスケジュールに戻ります。
(スタッフアワー10:00～22:00)

【無料】筋トレプログラム (初心者、上半身、下半身、脱初心者)

マンの扱い方や身体の動かし方を確認しながらスタッフと一緒にトレーニングを行います。トレーニング初心者の方も安心してご参加いただけます。繰り返し何度でも参加OK、サボリ防止にもご活用ください。

【無料】ミニレッスン

スタッフによる20分間のミニレッスンです。①マットピラティス、②フローヨガ、③はじめてエアロ、④HIIT(高強度インターバルトレーニング)、⑤骨盤体操、⑥ストレッチボール、⑦美尻トレ、⑧夏に向け引き締め隊の8種目。詳細は、別紙「ミニレッスンスケジュール」をご覧ください。

はじめてのピラティス (兼 体験レッスン)

リフォーマーの扱い方や基本的な運動を、少人数(最大4名)にてゆっくり丁寧に行っていきます。ピラティスレッスン参加にあたっては、みなさま初めに1度は必ず本クラスへご参加が条件となります。

マシンピラティス、初級4④、初級⑥、中級④、New!! 中級⑤、上級①、上級③

マシン(リフォーマー)ピラティスのグループレッスンです。安全かつ効果的にピラティスの運動に取り組めるようスタッフが個別にフォローいたします。4月に開催中の各レッスンの特徴はこちら。「はじめてのピラティス」クラスにて器具(リフォーマー)の基本的な取り扱い方を理解されたうえで本クラスへご参加ください。なお、数字順に受講する必要はございません。

【初級④】…左右非対称な動きやコア(体幹)の安定に挑戦します。ややレベル高めの中級レッスンです。

【初級⑥】…動きを確認してから各エクササイズに臨む構成です。呼吸を大切に丁寧に動きましょう。

【中級④】…ストラップを使った複雑なエクササイズにも挑戦していきます。呼吸への意識を忘れずに。

[New!! 中級⑤]…股関節の使い方に目を向け、骨盤の安定を意識して動きます。目指せ、骨盤美人!

【上級①】…マジックサークルを使用。内に締める意識で安定感を高め、コアからの動きを意識します。

【上級③】…スパインコレクターを使用。骨盤の傾きや背骨のしなやかな動きに意識を向けて動きます。

