

クリスマスウィーク特別レッスン

2021.12.19~12.25

日時	時間	レッスン名	担当	内容
19日(日)	10:30~11:30	ハタヨガ ×ディテーション・フロー	Aya	呼吸の波に乗り呼吸とともに身体を動かします。その瞬間にしかない体験を楽しみましょう！
	14:30~15:00	サーキット	スタッフ	クリスマスミュージックで楽しみながらサーキットトレーニングをしましょう！
	16:30~17:15	開脚深めるストレッチ	waka	開脚に意識を向けてレッスンを進めていきます。
20日(月)	11:15~12:00	エフジョイエアロ	黄田	クリスマスカラーの服装でエアロをしましょう。
	15:15~16:00	はじめてピラティスとヨガ	kitatsuji	ヨガのポーズにも役立つピラティスをはじめての方にもわかりやすく行い、その後ヨガのポーズを楽しみましょう。
	17:15~18:00	リフレッシュヨガ	rina	ストレッチポールを使ってリラックスへと導きます。
21日(火)	11:45~12:30	ボディコンバット	NISSY	クリスマス仮装で楽しみましょう！
	12:00~12:30	小顔・美顔整体	ATM	小顔をジャマしているのは老廃物！！リンパを整え、筋膜をほぐし、首から上に溜まった老廃物を押し流してすっきり小顔を手に入れましょう！
	13:00~13:45	赤と緑のポルドブラ	瀧本	【ドレスコード：赤・緑】クリスマス感を出して楽しみましょう！！（小物でもOK！）
	17:00~17:45	JEA監修×ディカルアロマ ピラティス	kitatsuji	100%天然オイルのローズマリーとグレープフルーツをブレンド！集中力とやる気をUPさせ、ピラティスを頑張りましょう！
	19:00~19:45	ポールピラティス	NISSY	ストレッチポールを使って体を整えていきましょう。
	20:30~21:15	ボディアタック	NISSY	クリスマス仮装で楽しみましょう！
22日(水)	12:00~12:45	仮装振付エアロ	森本	音楽に合わせて楽しく踊りましょう！！
	12:15~13:00	アロマトータルリセット	rina	アロマの香りでリラックスしながら体を緩めていきます。
	13:15~14:15	ハワイアンフラ	高原	レイや髪飾りなどいつもより少しおしゃれをして華やかにレッスンをしましょう。
	14:30~15:00	サーキット	スタッフ	クリスマスミュージックで楽しみながらサーキットトレーニングをしましょう！
	19:10~20:10	ハタヨガリラックス× ディテーション	Aya	静かに続いていく呼吸の一息一息に意識を向けゆったりとしたヨガを行います。最後は短い瞑想を楽しみましょう！
23日(木)	11:00~11:45	クリスマスエアロ	木下	クリスマスミュージックで楽しく踊ります。赤い物（クリスマスっぽい物）を身に付けて来てください！
	12:20~13:20	HULA	永田	ハワイアンのクリスマスソングに合わせてレッスンをします。いつもよりドレスアップしてぜひご参加ください！
	14:00~14:45	ポールピラティス	NISSY	ストレッチポールを使って体を整えていきましょう。
	19:15~20:00	股関節アプローチヨガ	waka	股関節を緩める動きや強化する動きを入れながら動いていきます。
	20:30~21:30	バレエストレッチ	村井	クリスマスのワンポイント仮装でレッスンをしましょう♪
	20:30~21:15	ボディコンバット	中尾・ NISSY	クリスマス仮装でコンバット！！ワンポイントでもクリスマスカラーのウェアで何でもOK！もちろん周りの仮装を見て楽しむのもいいですよ♪新曲でレッスン！！
24日(金)	15:15~16:00	クリスマスソング♪ダンス	射場	クリスマスの名曲に振りを付けて楽しく踊るクラスです。シンプルで覚えやすい内容となっています。仮装OK！始めてOK！
	15:20~16:05	ハそヨガ	rina	丹田に意識を向けます。初心者の方でも受けて頂きやすいレッスンです！
	20:30~21:15	アロマハそヨガ	waka	アロマの香りに癒されながら体を緩めていきましょう。
25日(土)	12:10~12:55	ZUMBA	豊田	ZUMBA仮装クリスマススペシャル！！
	13:00~14:00	フローヨガ	敬島	いつもより少し脚や体幹を使い、太陽礼拝の動きを中心に連続してポーズをとっていきます。
	15:30~16:15	エフジョイエアロ	黄田	クリスマスカラーの服装でエアロをしましょう。
	16:40~17:00	ペルビックポール	スタッフ	クリスマスオルゴールを聴きながら骨盤周辺を緩めましょう。