

ゴールデンウィーク特別レッスン

2022/5/1 (SUN) ~5/5 (THU)

日時	時間	レッスン名	担当	内容
5/1 (日)	10:30~11:30	朝のハタヨガフロー	Aya	呼吸の波に乗り呼吸とともに身体を動かします。 エネルギーを高める朝のヨガで爽やかに5月を始めましょう!
	15:10~15:55	サーキットコア	丸山	基本立位での動きをメインに有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行います。
	16:30~17:15	全身ゆるゆるストレッチ	waka	意識的に力を抜いた中で伸びを深めていきます。
5/2 (月)	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体を緩めていきます。
	19:00~19:30	アロマホットストレッチ	スタッフ	アロマの香りでいつもよりさらにリラックスしましょう。
5/3 (火)	11:30~12:30	レズミルズスペシャル アタック30&コンバット30	中尾・ NISSY	レズミルズスペシャルコラボレッスン!
	12:00~12:30	アロマホットストレッチ	スタッフ	アロマの香りでいつもよりさらにリラックスしましょう。
5/4 (水)	12:00~12:45	ウルトラエアロ	森本	世界水泳のあの曲に合わせて、踊りましょう! 最後の一発芸やります。笑
5/5 (木)	12:20~13:20	HULA	永田	お花やレイを着けていつもよりドレスアップしてレッスンにご参加ください。
	15:30~16:00	筋調整ヨガ	rina	エクササイズを取り入れながらヨガをしていきます。