

イオンフィットネススタジオユーカリが丘 スタジオタイムテーブル

場所:新体操スタジオ

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						子供新体操 スクール	子供新体操 スクール
10:30	朝ヨガ 10:10-10:55 kasumi  1週間の始まりをヨガで気持ちよくスタートしましょう。呼吸に合わせて無理なく自分のペースで身体を動かしていくクラスです。	ベーシックヨガ 10:10-10:55 ASUKA  ヨガの基本的なポーズを穏やかな呼吸とともにを行い、心身を整えていくクラスです。ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。	フラダンス 10:10-10:55 ひかる／あやせ  ハワイの伝統舞踊HULA!優しく明るい音楽に合わせて、ステップとモーションで歌詞を表現してゆきます。深い呼吸と共に全身が動く有酸素運動で、心も身体もスッキリ!	リラックスヨガ 10:10-10:55 AKO  身体の緊張をとり、心身をほぐしていくことを一番の目的としています。体幹を意識しながら心と身体のバランスを整えていくクラスです。	リフレッシュヨガ 10:10-10:55 木島 賛美  身体を充分ほぐし、くせ・ねじれ・歪みを正してからヨガアサナ(形)に入っていきます。肩こり腰痛等が軽減されます。		
11:00							
11:30	骨盤エクササイズ 11:25-12:10 kasumi  日常生活で生まれた骨盤・体の歪みを、ストレッチやエクササイズで、ゆっくりと矯正していくクラスです。	子供新体操スクール	リセットヨガ 11:25-12:10 ASUKA  繰り返す動きやヨガのポーズで筋肉に刺激を入れながら、呼吸に合わせて全身を心地よく動かすことで心と体をリセット♡柔軟性UP,身体の歪み解消にも効果的です。	子供新体操スクール			
12:00							
12:30	ストレッチ & エクササイズ 12:15-13:00 やまもと けいこ  ストレッチや体幹トレーニングを通じて、自分の体と向き合い、全身を鍛えていくクラスです。少しづつ昨日の自分よりパワーアップしていきましょう。	NEW! いきいき太極拳 12:40-13:25 藤野 ひろみ  ゆったりとした動きと呼吸で血液の流れを良くします。また、腰を中心とした円運動のため運動量は大きいですが、年齢に関係なく誰でもできる運動です。	ピラティス 12:15-13:00 横尾 純子  柔軟性&筋力アップ・ボディバランスを整えるレッスン。インナーマッスルを鍛え、食べても太りにくい身体、痩せ体質をGET!				
13:00	ボディバランス 12:40-13:25 山川 恵理子  少しづつ筋肉をほぐしストレッチそして体幹を鍛えるクラスです。無理なく自分のペースで美しく筋力UPを目指しましょう。						
13:30	子供新体操スクール	子供新体操スクール	子供新体操スクール	バレエエクササイズ 13:30-14:15 やまもと けいこ  バレエの要素を取り入れながら、ストレッチや美しい姿勢を保つためのトレーニングを行います。無理のないペースで、ゆっくりと身体の変化を感じましょう。	子供新体操スクール		
14:00							