



スタジオレッスンプログラム

はじめてピラティス

ゆっくりかんたん

ヨガ&ピラティス

ダイエット & シェイプアップ

プール

レッスン名	強度(★★★)	時間(分)	内容
からだすっきり体操	★	45	血行促進、リンパの流れを良くし、心も身体もすっきり！美しいからだを取り戻します。
からだチェック	★	40	体の状態をチェックし自分の体の状態を改善するためのエクササイズを実施します。
かんたんストレッチ	★	40	かんたんに行える全身のストレッチをゆっくりと行います。誰でも気軽に参加できます。
姿勢改善教室	★	40	全身の筋力や柔軟性を向上させ、姿勢改善につながるオリジナルプログラムです。
はじめてヨガ	★	40	ヨガの様々なポーズを用いて、心と身体のバランスを調整していきます。
ヒーリングヨガ	★	40	心と身体をほくしながら猫背や骨盤のゆがみを整え、姿勢改善を行うためのヨガです。
ベーシックヨガ	★★	40	ヨガの呼吸と動作でポーズをとることで統一され、体のバランス・筋力を強化していきます。
はじめてピラティス	★	40	姿勢を改善し柔軟性と筋力の向上を目的とします。ストレスの軽減、美肌効果も期待できます。
座ってピラティス	★	40	イスに座ってピラティスの呼吸法を取り入れながら行う体幹トレーニングです。膝・腰が痛い方も気軽に参加できます。
ピラティス	★★	40	はじめてピラティスに慣れてきた方向けのレッスンですが、初めての方も参加できます。
ポルトブラ	★★	40	バレエ・ピラティス・フィットネスが融合されたレッスンです。
初級トレーニング	★★	40	かんたんに行える筋力トレーニングをゆっくりと行います。初心者の方でも気軽に参加できます。
美・ツイストストレッチ	★	40	伸ばす+ひねるの動きで多方面から筋肉にアプローチしていきます。

スタジオレッスン再開のお知らせ

・人数制限の実施:会員様同士一定の間隔を確保するため、スタジオの広さに応じた定員10名で実施します。また、レッスンを抽選方式で実施します。

レッスン参加手順

- ・開始3分前までに3階スタジオ前に距離をとって並んで頂きます。
- ・10名を超える場合は、抽選を実施させていただきます。
- ・レッスンの途中入室はお断りさせていただきます。

・換気の徹底 :レッスン実施に伴い十分な換気をおこなうため、スタジオの扉、窓を開けて実施します。レッスン終了後20分の間隔を開けて実施します。

・消毒の徹底 :マット、チューブ、イス等の使用器具等は、レッスン終了後、所定の除菌シートで消毒のご協力をお願いします。

・マスクの着用 :ストレッチ等のプログラムについてはマスクの着用を必ずご協力ください。インストラクターはマスクを着用の上実施させていただきます。

今後、政府の要請があった場合、レッスン内容の変更、中止などで対応する場合がございますのでご理解ご協力の程よろしく申し上げます。



6月のレッスン 変更・代行のお知らせ



日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	所要時間	時間
15日(月)	ヒーリングヨガ	福島	ヒーリングヨガ	宇野	40分	19:00~19:40



フィットネス & スパ
CARVATA
カルヴァータ

