

2020年10月16日(木)～10月28(水)

TIS Lesson Program



	10/16(金)	10/19(月)	10/21(水)	10/23(金)	10/26(月)	10/28(水)
午前	10:00~10:45 ほぐゆるヨガ 内山			10:00~10:45 リラックスリング 野口	10:00~10:45 ストレッチボール コンディショニング 池野	
	11:00~11:45 ムービングヨガ 内山	11:00~11:45 バランスボール エクササイズ 池野		11:00~11:45 コア エクササイズ 安井	11:00~11:45 パワーシェイプ 増田	
午後		13:15~14:00 リラックスリング 増田	13:00~13:45 プレス コンディショニング 後藤		13:15~14:00 エアロ&ステップ 彩花	13:00~13:45 プレス コンディショニング 後藤
			14:00~14:45 センスヨガ 後藤			14:00~14:45 スペースヨガ 後藤

レッスン名	内容
パワーシェイプ	パンチやキック、筋トレなどでバランス良く筋肉をつけ、綺麗にシェイプアップしましょう。
エアロ&ステップ	エアロピクスとステップ台を使った有酸素運動を行います。
ムービングヨガ	太陽礼拝(サンサルテーション)をベースに呼吸に合わせてしなやかに動きます。
ほぐゆるヨガ	ほぐして、ゆるめて、スッキリ!心地よい伸びや呼吸を感じながらリラックスしていきましょう。
センスヨガ	ストレッチやリラックス系のポーズで緊張をほぐし、マインドフルネスや瞑想で集中力を高めます。
スペースヨガ	意識の拡張をテーマに、筋肉、心身、体幹の均衡を整えていくヨガです。
バランスボールエクササイズ	バランスボールを使ったトレーニングを行います。
コアエクササイズ	コア(体幹)を中心としたエクササイズを行います。
リラックスリング	ウェーブストレッチリングを使って筋をほぐし、むくみやコリの解消に繋がります。
ストレッチボールコンディショニング	ストレッチボールを使って全身をコンディショニングしていきます。
プレスコンディショニング	呼吸に関係する胸やお腹のほぐし、呼吸のインナーユニットを中心としたトレーニングをしていきます。ウエストのくびれ、腸活、自律神経調整、肩こり・偏頭痛などに効果が期待できます。

- 予約：電話もしくはフロントにて随時受付 ※定員に空きがある場合は当日参加可能です。
- 会場：いこまい館 多目的室A・B ※キャンセルの場合は前日までにご連絡ください。(当日キャンセルは500円いただきます。)
- 料金：500円/1レッスン (定期券購入者特典はご利用いただけません。) ※レッスン中はマスクの着用をお願い致します。(マスクを着用してできる運動強度で行います)

いこまい館トレーニングジム直通 ※火曜定休

(0561) 37-5812

※レッスン会場はご予約時にご確認ください。

