

日曜日 バラエティー枠 2023年1月

	1日	8日	15日	22日	29日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00					
10:30		10:15~(45) リンパ体操 岡部	10:15~(45) バランスコーディネーション 新	10:15~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	10:15~(45) ZUMBA 新堂
11:00					
11:30		11:15~(45) ヨガ整体 岡部	11:15~(45) 初級エアロ 新	11:15~(45) DISCO WORLD 奥村	11:15~(45) FATBURN EXTREME 新堂
12:00					
12:30		12:15~(45) FULL BOX KATO	12:15~(45) BODY COMBAT SHIMOBABA	12:15~(45) ZUMBA 奥村	12:15~(45) UBOUND HARUNA
13:00					

休館日

※ゼロからのアシュタンガヨガ……呼吸に合わせて動かしながら、決められた順番にポーズをとります。
運動量が多いため、血行を促進し、
脂肪燃焼や筋肉・代謝アップに効果があるプログラムです。

日曜日 バラエティー枠 2023年2月

	5日	12日	19日	26日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:15~(45) リンパ体操 岡部	10:15~(45) BODY COMBAT SHIMOBABA	10:15~(45) DISCO WORLD 奥村	10:15~(45) バレトン 鵜飼
11:00				
11:30	11:15~(45) ヨガ整体 岡部	11:15~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	11:15~(45) ZUMBA 奥村	11:15~(45) エアロビクス 鵜飼
12:00				
12:30	12:15~(45) UBOUND HARUNA	12:15~(45) 陰ヨガ YUKI	12:15~(45) FULL BOX KATO	12:15~(45) BODY COMBAT LESMILLS
13:00				

陰ヨガ……………陰陽のバランスを調整でき、リラックス効果が高くひとつのポーズを3~5分
 深い呼吸とともにゆっくり保持するヨガです。
 バスタオルを使用する為、受講される方は、マイバスタオルをご持参ください。