

# 特別おすすめレッスン早見表 **8**月分前半(H29・8月2日~8月12日)

日時	曜日	時間	レッスン名	担当	内容
2日	水	10:30 ~ 11:00	チューブトレーニング	杉村	チューブを使って簡単なトレーニングを教えてくださいます。 ケガの予防・シェイプアップの効果があります。 上半身~下半身のトレーニングです。
4日	金	14:00 ~ 14:30	スローフローヨガ -LEVEL1-	小日向	呼吸に意識を向けたポーズを行なう事で、 内臓活性化及び、筋肉の柔軟性が養えます。 緩いフローからじっくり行ないます。
		19:10 ~ 19:40	下半身のストレッチと 肩甲骨の運動	勝田	ストレッチで下半身の筋肉をほぐし、 肩甲骨の運動で上半身の肩コリや疲れを とっていきましょう。
6日	日	13:30 ~ 14:00	スイマーズトレーニング	藤井	陸上で出来る水泳のトレーニングや 水泳に“必要な”筋肉を鍛錬していきましょう！
8日	火	15:55 ~ 16:25	スローフローヨガ -リラックス-	小日向	まずは体をほぐし緩める事から始めてみませんか？ 流れるフロースタイルに呼吸をプラスして 体の内側を活性化していきましょう！
10日	木	14:50 ~ 15:20	スローフローヨガ -LEVEL1-	小日向	呼吸に意識を向けたフロースタイルヨガで じっくり体を緩ませ、柔軟性向上から、筋力UPまで 幅広く網羅していきます。
12日	土	10:30 ~ 11:00	ポールでスッキリ！	阿部	ストレッチポールを使って 全身のコリをほぐしましょう！

※特別おすすめレッスンにつき、30分間のクラス内容となっております。  
都合によりスタッフ変更、内容変更する事もございます。ご参加お待ちしております！

|