

特別おすすめレッスン早見表 **7**月分（H29・7月21日～7月29日）

日時	曜日	時間	レッスン名	担当	内容
21日	金	14:00 ～ 14:30	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!
		19:10 ～ 19:40	スイマーズストレッチ	藤井	水泳で必要な足首や、足の付け根、肩や 肩甲骨周りの柔軟性を高めていきます。
23日	日	13:30 ～ 14:00	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。
25日	火	10:30 ～ 11:00	ストレッチ (開脚前屈に向けて)	國分	開脚した状態で、前屈ができるよう 各部位を丁寧にほぐしていきます。
		15:55 ～ 16:25	肩コリ・腰痛改善	高松	肩コリ腰痛の方が楽になるように ストレッチマッサージを教えます。
26日	水	10:30 ～ 11:00	姿勢エクササイズ	新井	身体の歪みを改善する リハトレ(コアトレ)を、しっかり行います。
27日	木	14:50 ～ 15:20	アフタヌーン・スレッ チ	國分	足の末端から首・肩までくまなく ほぐすストレッチを行ないます。
29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!