

# 特別おすすめレッスン早見表 12月分

【H29・12月23日～H30・1月7日】

月	日	曜日	時間	レッスン名	担当	内容
12月	23日	土	10:30 ～ 11:00	下半身トレーニング	岡元	下半身の筋力UPを目指して、一緒にトレーニングを行っていきましょう。
	24日	日	13:30 ～ 14:00	膝痛・腰痛改善	高松	体の土台を整え改善しよう。
	26日	火	10:30 ～ 11:00	スロースローヨガ	小日向	呼吸に意識を向けて、ポーズの細かい動きを1つ1つ分析しながら正しいアライメント(骨格配置)に誘導していくフロースタイルのヨガです。
	27日	水	14:00 ～ 14:30	バランスストレッチ	杉村	使われていない筋群をストレッチする事により、身体のバランス向上、腰痛改善予防になります。
	28日	木	14:50 ～ 15:20	DANCE (初級)	金子	簡単なステップ動作と共に音楽に合わせて踊っていきましょう!

※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。ご了承下さい。

# 特別おすすめレッスン早見表 1月分

【H29・12月23日～H30・1月7日】

月	日	曜日	時間	レッスン名	担当	内容
1月	4日	木	14:50 ～ 15:20	リズムほぐし	國分	前半は座位中心のストレッチを行い、後半はバレエやモダンダンスの動きを取り入れ、音楽に合わせてほぐしていきます。
	5日	金	19:30 ～ 20:00	肩甲骨の運動	勝田	肩甲骨を意識して動かす事により、上半身の血流を良くして疲れや肩こりを取り除いていきましょう。
	6日	土	19:30 ～ 20:00	腹筋トレーニング	中村	腹直筋から腹斜筋を様々なアプローチでトレーニングしていきます。
	7日	日	13:30 ～ 14:00	スイマーズトレーニング	藤井	だんだんと体を動かしていき、水泳に必要な体幹や筋肉を鍛えていきましょう。

※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。ご了承下さい。