

スタジオレッスン 予定表



レッスン講師

ヨガ 諏訪先生	骨盤体操 松本先生	バランスコーディネーション 山根先生	ボクササイズ ファンクショナルトレーニング 塩田先生
-------------------	---------------------	------------------------------	---

日	月	火	水	木	金	土
今月のヨガレッスンも4段階で継続!				1日	2日	3日
ヨガ①: やさしいコース (★ 1) ヨガ②: ふつうコース (★★ 2) ヨガ③: つよめコース (★★★ 3) ヨガ④: コンディショニングコース (★ 0.5) ※(★星)の数は、強度の目安です。				 ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~	ヨガ④ 12:00~	☆NEW☆ ファンクショナル トレーニング 19:00~
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
親子ヨガ 10:00~ ※詳細別紙参照	休館日	☆NEW☆ 骨盤体操 12:00~	バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~	ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~	ヨガ④ 12:00~	ボクササイズ 19:00~
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
		骨盤体操 12:00~	バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~	ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~	ヨガ④ 12:00~	ファンクショナル トレーニング 19:00~
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	休館日	骨盤体操 12:00~	バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~	海の日 ※ヨガお休み	スポーツの日 ※ヨガお休み	ボクササイズ 19:00~
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
		骨盤体操 12:00~	バランス 12:00~ ヨガ② 20:00~	ヨガ① 15:30~ ヨガ③ 19:00~	ヨガ④ 12:00~	親子ヨガ 10:00~ ファンクショナル トレーニング 19:00~



「**骨盤体操**」&「**ファンクショナルトレーニング**」を新たに実施！
 「**ファンクショナルトレーニング**」とは、
 身体の機能を高めるためのトレーニングであり、機能改善や日常的な身体機能を高めることを目的として実施いたします！
 体を「鍛える」というよりは、「コンディショニング」を整えるというイメージです！
 また、「**骨盤体操**」、更にはイベントとして、「**親子ヨガ(第2弾)**」も実施！！
 (※骨盤体操・親子ヨガについての詳細は、別紙をご確認ください)
 たくさんのご参加、お待ちしております！！

ご不明な点がございましたら、事務局までお問合せください。
WAMオールアスリートステーション
 ☎087-879-1126