

ラフア体験会プログラムスケジュール

日程	5日(火)	6日(水)	7日(木)	9日(土)	日程
10:00					10:00
11:00		 スタイルUP ヨガ 10:30-(45) 五島	 低温 太陽礼拝フロー 10:30-(45) 阿比子		11:00
12:00	 ほっとベーシック 11:45-(45) 重松	 ほっとベーシック 11:45-(45) 柳崎	 骨盤トノエ yoga 11:45-(45) 阿比子	 SoundUP 11:45-(45) 石川	12:00
13:00	 ナチュラル グリーン 13:00-(45) 伊與田			 ナタラ〜ジャ 13:00-(45) 新美	13:00
14:00			 スリム ピラティス 14:00-(45) 榊原		14:00
15:00 19:00				 スリム ピラティス 19:15-(45) 榊原	15:00 19:00
20:00	 ナイトYOGA 20:15-(45) 五島	 男女参加OK リラクゼーション ヨガ 20:30-(45) 林	 バレエ ストレッチ 20:15-(45) 岩瀬		20:00
21:00					21:00
22:00					22:00

23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)

日程	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	日程
10:00					10:00
11:00			 10:30-(45) 五島	 10:30-(45) 阿比子	11:00
12:00	 11:45-(45) 五島	 11:45-(45) 重松	 11:45-(45) 柳崎	 11:45-(45) 阿比子	12:00
13:00	 13:00-(45) 伊與田				13:00
14:00				 14:00-(45) 榊原	14:00
15:00 19:00					15:00 19:00
20:00	 19:30-(45) 伊藤				20:00
21:00		 20:15-(45) 五島	 20:30-(45) 林	 20:15-(45) 岩瀬	21:00
22:00					22:00
23:00 閉館 (トレーニングは22:50終了)					

LAFUA クラス紹介



～ スリムピラティス ～

インナーマッスルを使うピラティスはスリムな身体を作りあげます。シンプルな動きで構成でとくに体幹を強化していき、呼吸法で肋骨、お腹、骨盤を引き締めていきます。

～ スタイルUPヨガ ～

体幹部を鍛えるトレーニングとヨガのポーズでインナーの筋肉を目覚めさせます。特に肩甲骨・背中を意識することで背中美人、二の腕ほっそりと女性らしいBODYラインを目指すプログラムです。



～ 骨盤トトノエヨガ ～

ストレッチ近い動作で骨盤を整えていきます。骨盤のゆがみは身体のゆがみに繋がります。逆に骨盤が整うと身体が整う♪誰もがができる簡単に楽しくできる内容となっています

～ ナタラージャ ～

インド映画のミュージカルに登場する ボリウッドダンスとヨガの融合をテーマにしたクラスです。体幹を倒す・回すことでくびれたスリムな身体を手に入れることができるプログラムです。

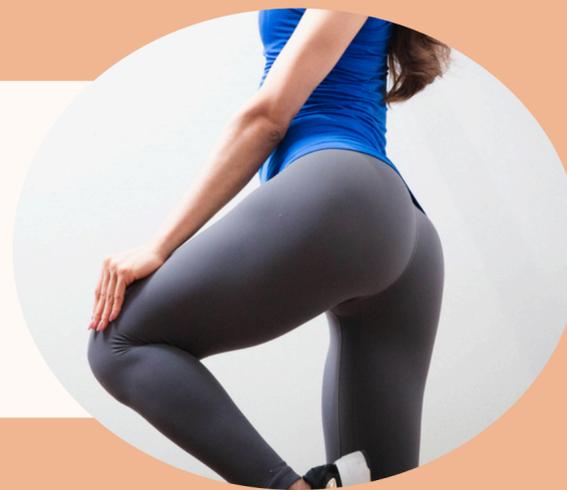


～ スローヨガ ～

前半に股関節、お尻周りのほぐしを行います。その後ヨガのポーズをじっくり長めにとることでじわじわと汗をかいていきます。寒さが苦手な方、代謝を上げたい方におすすめです

～ Sound UP ～

音楽に合わせた流れるような動きと自重エクササイズでシェイプアップを目指す新感覚のトレーニング系プログラムです。下半身、上半身のシェイプアップを目指したい方にオススメです！





～ ナチュラルグリーン ～

落ち着いた空間の中で、リラックスを目的とするヨガです。身体だけではなく心のストレスも解消できるプログラムです。難しい動きは一切ありません。初めての方におすすすめです。

～ ほっとベーシック ～

ヨガのベーシックな動きで構成されており、自分に合った強度を選択しながら全身を動かすことで身体の芯から温め、じんわりと汗を流していきます。基礎代謝UPにも効果的です。



～ リラクゼーションヨガ ～

で体をほぐし、自律神経を整えます。1日の疲れ、歪み、ストレスを取り除いて心と身体がリラックスできるプログラムとなります。初めての方でも無理なくストレスフリーでできる内容です。

～ ナイトヨガ ～

基本的なヨガのポーズで一日の疲れもスッキリ。それぞれのちょっと頑張ってるけど心地イイ!!を探ります。ヨガが初めての方、ヨガに慣れている方どちらの方にもオススメのプログラムです。



～ 低温 太陽礼拝フロー ～

太陽礼拝とは太陽の恵みに感謝の気持ちを捧げる祈りの儀式です。身体の柔軟性、代謝をあげるだけではなく精神を安定させる効果があります。じっくり汗をかけるように低温で行います。

～ バレエストレッチ ～

バレエダンサーのような美しい身体を手に入れてみませんか？最初にストレッチで身体をほぐしてから体幹トレーニングを行い、姿勢・歪みを改善しながら疲れにくい身体をつくります！

