Fitness & Spa ASUWELL+24

7月21日（月）祝日プログラムスケジュール【10:00～20:00】

	タイムスケジュール	プログラム紹介
10:00		**ホット脂肪燃焼ヨガ**
10:30	**ホット脂肪燃焼ヨガ** **KOTOE** **10:30～11:30**	しっかりと呼吸を取り込みながらダイナミックに 体を動かし続けることで全身の代謝が上がり 脂肪燃焼につなげていくレッスンです。 筋持久力のアップ、デトックス、 インナーマッスルの強化にとても効果的です！ 難しいポーズも楽しんでやっていきましょう！
11:00		
11:30		
12:00	ヴィンヤサヨガ ～支えるための軸と土台の強化～ **MICHIYO** **12:00～13:00**	**ヴィンヤサヨガ** **～支えるための軸と土台の強化～**
12:30		テンポよくアーサナを繰り返し、正姿勢へと 向かう事で、強くしなやかな身体作りと安定を深め バランスを整えます。股関節まわりから立ち上がる “軸”を意識した練習を行います。 “今、自分の身体のどこがどう動いているか”を感じ、 それを土台にすることでようやく「反発する力」が 見えてきます。
13:00		
13:30	**アロマ癒しヨガ** **hiro** **13:15～14:00**	
14:00		
14:30	ハイパークラッシュ～ボクササイズ～ **山崎** **14:15～15:00**	
15:00		**アロマ癒しヨガ**
15:30	**FREE TIME** ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 **15:30～19:00**	アロマの香りの中で音叉やティンシャの 音霊を使い、感覚器官から深い リラクゼーションを行なっていきましょう！ アロマ：ペパーミント＆ゼラニウム
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		**ハイパークラッシュ～ボクササイズ～**
18:00		ビートに乗せてパンチ＆キック！ 脂肪燃焼・持久力アップ・ストレス発散！ 爽快な格闘技系エクササイズ！
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

祝日営業の為、20:00よりセルフ利用時間となります。