# 9月～ エクサフィットのレッスン

エクサフィットのレッスンは運動が苦手な方や、キツい運動はちょっと…という方でも楽しみながら行うことができます。
年齢を重ねた方や女性の方に是非おススメです。

## Schedule

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11:00 | マットピラティス（30分）定員15名 後藤　美穂 | | TRXヨガ（30分）定員5名 後藤　美穂 | | ZUMBA（45分）定員15名 SAKURA | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | TRXヨガ（30分）定員5名 後藤　美穂 | ZUMBA（45分）定員15名 SAKURA | | マットピラティス（30分）定員15名 後藤　安奈 | | | |
| 13:30 | | | YOGA（60分）定員15名 MINORI | | YOGA（60分）定員15名 MINORI | | マシンピラティス（50分）定員7名 後藤　安奈/美穂 |
| 14:00 | ZUMBA（45分）定員15名 NOA | | | マシンピラティス（50分）定員7名 後藤　安奈 | | マットピラティス（45分）定員15名 後藤　安奈 | |
| 14:30 | | マシンピラティス（50分）定員7名 後藤　安奈/美穂 | | | | | |
| 15:00 | | | | | | BODY ATTACK（45分）定員15名 ゆっきー | BODY COMBAT（45分）定員15名 ゆっきー |
| 15:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | | マットピラティス（45分）定員15名 YUKINA | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | YOGA（60分）定員15名 MINORI | BODY COMBAT（45分）定員15名 SAKU | DANCE（45分）定員15名 YUKINA | マシンピラティス（50分）定員7名 後藤　安奈 | BODY COMBAT（45分）定員15名 SAKU | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

参加費は無料です。

定員がございます。ご予約を優先させていただきますが、定員に空きがあれば当日参加も可能です。
ご予約は店頭もしくは公式LINEで承ります。

## Lesson menu

**マットピラティス**

＜マットピラティス＞
マットの上で、自分の体重を活かしながら行うピラティスです。呼吸を意識しながらゆっくりと身体を動かし、体幹を中心に全身をバランスよく使っていきます。特別なマシンを使わないため、シンプルな動きの中で「自分の身体を自分でコントロールする感覚」を身につけやすいのが特徴です。
姿勢を意識したい方、運動不足が気になる方、しなやかに動ける身体を目指したい方など、幅広い方におすすめです。


YUKINA

**マシンピラティス**

＜マシンピラティス＞
リフォーマーなどの専用マシンを使って行うピラティスです。マシンが身体の動きをサポートしてくれるため、ピラティスが初めての方でも正しい動きを意識しやすいのが特徴です。一方で、負荷を高めることで、より積極的なトレーニングにも活用できます。
「身体の使い方を丁寧に身につけたい」「自分に合った負荷で運動したい」という方にもおすすめです。


後藤 安奈


後藤 美穂

**YOGA**

正しい姿勢と正しい呼吸を習得することにより、精神と身体のバランスを整え、心身ともに健康になることを目的にしたエクササイズです。60分のクラスで運動が苦手な方でもご参加いただけます。


MINORI

**TRXヨガ**

サスペンションＴＲＸを使用した新感覚のヨガです。運動強度は低いので、運動が苦手な方やレッスンが初めての方、身体の柔軟性を上げたい方におすすめです。


後藤 美穂

**BODY COMBAT**

空手やキックボクシングなどの格闘技の動きを基に、軽快な音楽に合わせてパンチやキックなどのエクササイズを行います。心肺機能の向上や全身の筋肉を刺激して引き締まった体を作りたい方におススメです。


SAKU

**BODY ATTACK**

ボディアタックは、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせた全身ワークアウトです。エネルギッシュな音楽に合わせて行われ、心肺機能、敏捷性、筋力の向上、全身の引き締め、体力アップ、脂肪燃焼に効果的です。


ゆっきー

**DANCE**

K-POPやJ-POPなどの音楽に合わせて、楽しくダンスを行います。楽しく体を動かすことを目的にしたレッスンなので、ダンスが苦手な方や初心者の方でもご参加いただけます。


YUKINA

**ZUMBA**

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。楽しみながら脂肪燃焼やカロリーを消費できるのが魅力。
動きが複雑でないため、ダンスが苦手な方でも大丈夫！若年層からシニア層まで楽しめます。


SAKURA


NOA

**ご希望の方は レッスン開始5分前まで にお気軽にスタッフまでお申し付けください**