ビタレーザNAGOYA　スタジオレッスンスケジュール【2023年GW限定】

2023/4/29(土)		2023/4/30(日)		5月1日	2023/5/2(火)		2023/5/3(水)		2023/5/4(木)		2023/5/5(金)		2023/5/6(土)		2023/5/7(日)	
10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー	10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー	休館日	10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー			10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー	10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー	10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー	10:30 ～ 10:45	**ストレッチ** トレーナー
Special 11:00 ～ 11:45	**やさしい HIITトレーニング** 中西先生	11:00 ～ 11:15	**体幹** トレーナー		11:00 ～ 11:45	**つぼ押し ストレッチヨガ** いづの先生	Special **10:30 ～ 11:15**	**ステップ** RUMI先生	Special 11:00 ～ 11:45	**コアトレで姿勢を変えよう ～体幹は呼吸から！ 呼吸筋を使おう！～** 角谷先生	11:00 ～ 11:15	**体幹** トレーナー	Special 11:00 ～ 11:45	**ボクシング エクササイズ** 中西先生	11:00 ～ 11:15	**体幹** トレーナー
12:00 ～ 12:15	**ストレッチ** トレーナー	13:30 ～ 13:45	**ストレッチポール** トレーナー		12:00 ～ 12:15	**マッスル** トレーナー	12:00 ～ 12:15	**桃尻** トレーナー	Special 12:00 ～ 12:45	**キック&筋トレで シェイプ！シェイプ！ 脂肪を燃やそう！** 角谷先生	12:00 ～ 12:15	**ストレッチポール** トレーナー	12:00 ～ 12:15	**ストレッチ** トレーナー	13:30 ～ 13:45	**ストレッチポール** トレーナー
14:00 ～ 14:15	**桃尻** トレーナー	14:00 ～ 14:30	**筋膜リリース** SARASA		14:00 ～ 14:15	**ストレッチポール** トレーナー	14:00 ～ 14:45	**ZUMBA@** 真澄先生	14:00 ～ 14:15	**ストレッチポール** トレーナー	Special 14:00 ～ 14:45	**ヨガ** いづの先生	14:00 ～ 14:15	**桃尻** トレーナー	Special 14:00 ～ 14:30	**ヨガ** NANAE
					Special 19:15 ～ 20:00	**初めてエアロ** 鈴木先生										

動く　ゆったり　週替わり

		強度	内　容
GW特別レッスン	やさしい HIITトレーニング	★★☆☆☆	有酸素運動と自重での筋トレを織り交ぜたサーキットトレーニングです！脂肪を一緒に燃やしましょう♪
	ステップ	★★☆☆☆	かんたんな動きで脂肪を燃焼しましょう！美脚・美尻効果抜群です。きれいな下半身を手に入れたい方は必見！？
	コアトレで 姿勢を変えよう	★☆☆☆☆	呼吸は日常生活で行うものですが、呼吸で姿勢改善ができます！その秘訣は是非レッスンでご確認ください♪
	キック＆筋トレで シェイプ！シェイプ！	★★½☆☆	キックボクシングとトレーニングを行い、全身をシェイプアップしていきます。夏に向けてシェイプアップしましょう★
	ボクシングエクササイズ	★★½☆☆	パンチやキック動作を織り交ぜたどなたでも参加いただけるボクシングエクササイズです！ストレス発散にいかがですか？