

# 2023年4月

## welco fitness スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金
18:00					
18:30					
19:00		18:30~19:30 バレトン			
19:30					19:00~20:00 ボディメイク ピラティス
20:00					
20:30					
21:00	21:00 閉館				

### バレトン



アメリカ・ニューヨークで生まれたエクササイズです。フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズです。有酸素運動で、また体幹を鍛えることで、姿勢がよくなり基礎代謝も向上することでダイエット効果もあります。素足でおこないます。また滑り止め付の5本指ソックスがオススメです。

### ボディメイクピラティス



インナーマッスルを中心に鍛えていくエクササイズです。インナーマッスルを鍛えることで体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善をサポートします。続けていくことで骨格のゆがみや筋力不足の効果的な改善が期待されるエクササイズです。呼吸はピラティス呼吸（胸式呼吸）で行います。呼吸によって交感神経を活性化させ、心と体を活性化させます。

※一部プログラムが変更になる場合がございます。

※変更及び代行の場合は、ウェルコフィットネスホームページの新着にてお知らせいたしますので、ご確認宜しくお願いいたします。