

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。

2023年5月～8月

wellco 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 美 Body エクササイズ 担当：藤川 加奈子	18:30～19:30 ビューティー ヨガ 担当：田島 真理		
19:30					19:00～20:00 ボディメイク ピラティス 担当：吉田 せれな
20:00					
20:30					
21:00	21:00 閉館				

美 Body エクササイズ

音楽に合わせて楽しく有酸素運動や、筋トレ、ストレッチをしながら、メリハリのある美 Body を目指しましょう。幅広い層の方に楽しんでいただける、エクササイズレッスンで、心も身体もリフレッシュ。

ビューティーヨガ

腹式呼吸を意識しながら、呼吸に合わせてさまざまなポーズで静止します。ゆっくりと動いてポーズをキープする、腹式呼吸を意識することで瞑想の状態を作り出します。ポーズのキープによってストレッチの効果を得るとともに、腹式呼吸で副交感神経を活性化させてリラックスやストレス解消の効果も期待できます。

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、ご確認宜しくをお願いいたします。