

2023年9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 ビューティー ヨガ 担当:水川 彩恵子			
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				



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高めるとともに、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、ご確認宜しくお願いいたします。