

# 2023年10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 ボディメイク ピラティス 担当：田島 真理		
19:30					19:00～20:00 SALSATION (サルセッション) 担当：荒巻 淑子
20:00					
20:30					
21:00	21:00 閉館				

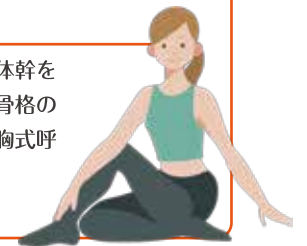


### SALSATION (サルセッション)

音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされ、自然に体を動かしたくなるようなダンスプログラムです。

### 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。