





スタジオプログラム

～ 2020年12月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日						
10:00	休館日							10:00					
10:30			10:00~10:40 ひめトレヨガ 柴田悦子 	第1・3週 実施				10:30					
11:00						10:30~11:10 ヨガ 渡邊加奈子 		11:00					
11:30			11:00~11:40 バレエヨガ 川嶋英里 		11:30~12:10 アクア 山村利枝子 			12:00					
13:00									13:00				
13:30			<div data-bbox="315 692 1424 900" style="background-color: yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <p>新型コロナ感染拡大防止の為、 レッスンを一部中止させていただいております。</p> </div>						13:30				
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00									15:00				
18:30									18:30				
19:00								19:00					
19:30					19:00~19:40 かんたんエアロ 鈴木直美 			19:30					
20:00		19:50~20:30 コンディショニング ヨガ 柴田悦子 						20:00					
20:30								20:30					

レッスンマークの見方

-  身体の調子を整える調整系レッスン
-  脂肪燃焼できるアクティブ系レッスン
-  プールで行う水中エクササイズレッスン
-  スタッフが行うレッスン (参加無料)

SNSやっています♪



〒434-0042
 静岡県浜松市浜北区小松1680
 営業時間/9:30~22:00 (月曜休館)
 ☎0120-506-846 Nice BeaT 浜松

時間	クラス名	講師	クラス内容
第1・3水曜 10:00～10:30	ひめトレヨガ	柴田悦子	ひめトレを使い、骨盤底筋の活性化。姿勢を整え、体幹を安定させ、機能改善ヨガ効果を高めます。(イス使用可)
金曜 10:30～11:10	ヨガ	渡邊加奈子	柔軟性、バランス、つながりを良くし、スムーズに動く心身へ。呼吸とともに心地よく整えるヨガクラスです。
金曜 19:00～19:40	かんたんエアロ	鈴木直美	エアロビクスが初めての方向けの方向けのレッスン♪音楽に合わせて楽しく動いていくプログラムです。かんたんな動きなのでどなたでもお気軽にご参加ください！！
木曜 11:30～12:10	アクアビクス	山村利枝子	プールは1年中心地いい環境です。是非プログラムにご参加ください。関節の痛みや体重を気にすることなく運動していただけます。泳げなくても大丈夫！なんですよ。
水曜 11:00～11:40	バレエヨガ	川嶋英里	バレエの動きを呼吸と共にストレッチしていきます。しなやかで柔軟な動きを身につけて、綺麗な姿勢を作っていきます。
火曜 19:50～20:30	コンディショニング グヨガ	柴田悦子	まずストレッチポールを使用し、体の歪みを整えます。その後、ヨガのポーズを取り入れ、体幹安定性や柔軟性を高めていきます。肩こり・腰痛予防・猫背など気になる体の不調子予防にオススメです。