

相模原キャンパス

10月7日（月）スタート！

# Relax stretch

毎週 月曜日

17:30～

- ✓リラックスしたい人
  - ✓1日の疲れを取りたい人
  - ✓身体を柔らかくしたい人
- におすすめ！



固まっている筋肉を伸ばしましょう  
みなさんのご参加お待ちしております！！

# 相模原キャンパス

体が硬い人にはもちろん  
カラダをほぐしたい人  
にもおすすめ！  
参加、お待ちしております！

11:40～

10月

2日・9日

16日・23日・3-日

～初心者向けヨガストレッチ～



# Beginner YOGA

by Nanami Ito

毎週水曜日

14:00～14:30

@Studio Room

初心者の方やリフレッシュしたい方におすすめ！  
基本の太陽礼拝や簡単なポーズにも挑戦して  
いきます。ご参加お待ちしております。



Relax your bodies

# SARA YOGA



每週木曜日

- ① 15:30~
- ② 17:30~

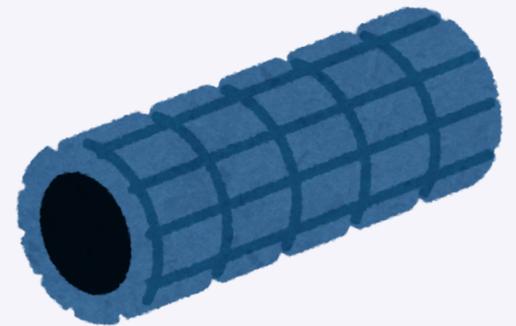
@Studio Room



Learn how to body reset by myself

# BODY RESET

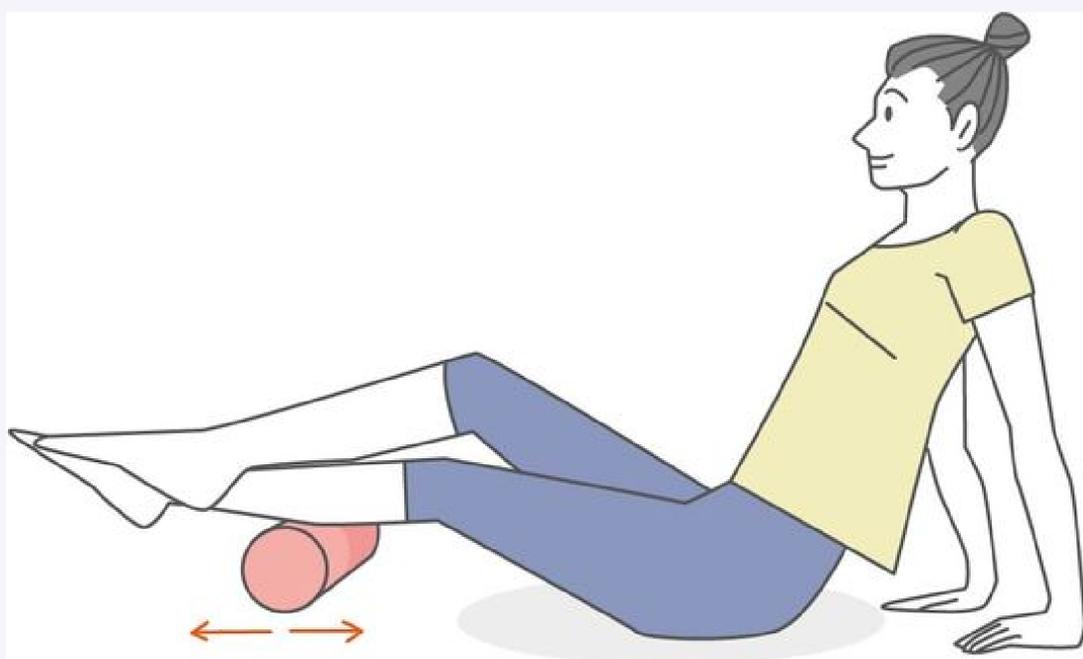
- ✓ 歪みリセット ✓ 美しい姿勢
- ✓ しなやかな身体づくり



ボディリセットとは、、、

- ✿ フォームローラーや自体重でのコンディショニングで、全身をリセットするプログラム。硬く動かなくなった筋肉を柔らかくし歪んだ骨格を整えます。  
しなやかな身体、美しい姿勢を目指す方にオススメです！

- ✿ ボディリセットで歪んだ身体を整えれば、普段のトレーニング効果も高まります。がむしゃらなトレーニングでは綺麗な身体は作れません！ぜひ参加してみよう！



**10/1(火) 開始**  
**15:15~15:45**

# BOXING EXERCISE!

- ✓ 脂肪燃焼
- ✓ ボディメイク



10/1(火)  
開始

13:30~14:15



ボクササイズとは、、、

- 🔥ボクシングを中心に様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト！難しい動きは一切なし。実際にグローブをはめ、ミットに向けてパンチやキックをする時に体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果も期待できます！
- 🔥限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ！ストレスも発散できるので、一人でトレーニングをするよりかはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし！ぜひ参加してみよう！