

2021.1 ゼロフィットオンラインレッスンスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
	14:30~15:30 ヨガボディトレーニング 高橋	14:30~15:30 バレトン Nao	21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ	14:30~15:30 フェイシャルヨガ 平川	14:30~15:15 パンチングエアロ 和所	20:00~20:30 おやすみストレッチ スタッフ
10	11	12	13	14	15	16
	14:30~15:30 ヨガボディトレーニング 高橋	14:30~15:30 バレトン Nao	21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ	14:30~15:30 フェイシャルヨガ 平川		
17	18	19	20	21	22	23
13:00~14:00 ベーシックヨガプラス 川野	14:30~15:30 ヨガボディトレーニング 高橋	14:30~15:30 バレトン Nao		14:30~15:30 フェイシャルヨガ 平川	14:30~15:15 パンチングエアロ 和所	
24	25	26	27	28	29	30
13:00~14:00 ベーシックヨガプラス 川野	14:30~15:30 ヨガボディトレーニング 高橋	14:30~15:30 バレトン Nao		14:30~15:30 フェイシャルヨガ 平川	14:30~15:15 パンチングエアロ 和所	
31	1	注意事項 参加希望の場合はレッスン時間の30分前までにLINE@の申し込みフォームから申し込みをお願い致します。 レッスン開始20分前までにレッスンID及びパスワードをメールにて送らせて頂きます。レッスン開始10分前よりZOOMにて接続が 可能となりますのでレッスン開始時間までに接続をお願い致します。				

レッスン説明		内容
レッスン説明名	時間/強度	内容
おやすみストレッチ	30分/低	就寝前のストレッチプログラムです。全身の凝り固まった筋肉をゆっくりと伸ばしていき、翌日に疲れを残さないようにしていきます。
パンチングエアロ	45分/低	エアロビクスのステップに合わせながら上半身はボクササイズの動きを行い、上半身のシェイプアップも同時に行うクラスです。
フェイシャルヨガ	60分/低	顔の表情筋を鍛え、ストレッチを行っていきます。むくみやたるみ、目の下のクマ、引き締まった小顔、美肌効果、内蔵機能に免疫力もアップします。
ベーシックヨガプラス	60分/中	ヨガの基本的なポーズを丁寧にを行うクラスです。ベーシックヨガよりも多くのポーズを行っていきます。
ヨガボディトレーニング	60分/中～高	ヨガは柔軟性と強靱性の両方必要です。ポーズに必要な筋力と柔軟性を向上させる筋トレ・ストレッチを行います。
バレトン	60分/中	フィットネス・バレエ・ヨガの動きを織り込み流れるように行う運動です。老若男女、バレエをしたことがない方も裸足で健康に。