

2022.8 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
31	1	2	3	4	5	6
	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン		14:30~15:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	
	21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン	21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン		21:00~21:30 おやすみヨガ 坂本 ※予約不要レッスン		
7	8	9	10	11	12	13
13:00~14:00 ベーシックヨガプラス 川野	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン			15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン
21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン	21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン					21:00~21:30 開脚ストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン
14	15	16	17	18	19	20
			15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	14:30~15:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	
			21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン	21:00~21:30 おやすみヨガ 坂本 ※予約不要レッスン		
21	22	23	24	25	26	27
15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン		15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン		14:30~15:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	
21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン	21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン	21:00~21:30 開脚ストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン		21:00~21:30 おやすみヨガ 坂本 ※予約不要レッスン		
28	29	30	31	1	2	3
13:00~14:00 ベーシックヨガプラス 川野	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン	15:00~15:30 関節痛予防トレーニング ※予約不要レッスン		注意事項 黄色枠は事前参加申込が必要です。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5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。 ※予約不要レッスンのIDは966-847-3470で固定となり、パスワードはレッスン当日の日付(例:20220401)となります。		
21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン		21:00~21:30 おやすみストレッチ スタッフ ※予約不要レッスン				

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ます。
開脚ストレッチ	30分/低	開脚に必要な筋肉のストレッチを行うストレッチです。開脚に必要な個々の部位をストレッチしていき、股関節の柔軟性UPを目指していきます。
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、内蔵機能に免疫カモアップします。
おやすみヨガ	30分/低	就寝前に最適なヨガのポーズをゆくりと行っていきます。
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。
関節痛予防トレーニング	30分/低~中	関節痛予防に必要なトレーニングとストレッチを行っていきます。腰周りの筋肉から膝周りや股関節の筋肉など幅広い部位をしっかりとトレーニングして機能させ、腰痛予防につなげていきます。