

スタジオ会員の皆様へ

4月よりタイムテーブル変更のお知らせ

2025年3月
フィットネス主任：橋本 茜

平素は、ウェル・ビ スタジオプログラムの運営にご理解、ご協力頂きまして誠にありがとうございます。さて今回2025年度4月からレッスン変更についてのお知らせです。これからも皆さまが更に楽しみながら心と身体の健康作りをして頂けますようサポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

変更前	変更後
●木曜日 9:00~9:45 (45分間) 「ピラティス」 山添 IR ★	○木曜日 9:00~9:45 (45分間) 「太陽礼拝ヨガ」 林 IR ★
●木曜日 20:45~21:30 (45分間) 「キック&パンチワークアウト」 沖 IR ★	○木曜日 20:45~21:30 (45分間) 4月のみ「チャレンジエアロ」 長谷川 IR ★★★ 5月以降「かんたんエアロ」 田中 IR ★★

～ 新しいレッスンのご紹介 ～

「太陽礼拝ヨガ」 林インストラクター

「太陽礼拝」は、ヨガの代表的な一連の動きを行う事です。呼吸に合わせて12個のポーズを流れるように行います。流れる動きは瞑想的な要素もあり、心身のリフレッシュに最適です。ゆっくりとしたペースで動くので、ヨガの初心者の方にもおすすめです。太陽礼拝は「一日の始まりに、太陽に挨拶し、その恵みに感謝する」という意味があるそうです。朝のひと時を皆さまと一緒に楽しむ事を楽しみにしております。



4月のみ「チャレンジエアロ」 長谷川インストラクター

このクラスにはエアロビクスの醍醐味である「達成感」「高揚感」「一体感」全てあります！シンプルな動きの中で、沢山の汗を流せるクラスです。全員で沢山動いていい汗流しましょう！皆様のご参加をお待ちしております！😊



5月以降「かんたんエアロ」 田中インストラクター

4月よりお世話になります自社スタッフの田中 真帆(たなか まほ)です。木曜日夜のかんたんエアロでインストラクターデビューとなります！皆様に楽しんで頂けるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします！！

