

R8年.5月～

Body Reset Re-STUDIO

月	火	水	木	金	土	日
ゆったり体操 10:10～10:40 工藤	ストレッチ 10:10～10:40 仲三河	健康トレーニング 10:10～10:40 大根田	ストレッチ&プチトレ 10:10～10:40 仲三河	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">休館日</div> 		
コアヌードル 10:50～11:20 工藤	トレーニング 10:50～11:20 仲三河	やさしいヨガ 10:50～11:20 大根田	ペルビックストレッチ 10:50～11:20 仲三河		やさしいヨガ 10:50～11:20 大根田	週替わりレッスン 10:50～11:20 スタッフ
NEW ツールストレッチ 11:30～12:00 工藤	ポールコンディショニング 11:30～12:00 仲三河	ツールストレッチ 11:30～12:00 大根田	やさしいエアロ  11:30～12:00 仲三河		美容体操 11:30～12:00 大根田	週替わりレッスン 11:30～12:00 スタッフ
12:00～13:00						
やさしいヨガ 13:00～13:30 大根田	やさしいエアロ  13:00～13:30 仲三河	コアヌードル 13:00～13:30 中山	健康トレーニング 13:00～13:30 工藤		バランスコーディネーション 13:00～13:30 菊地	コアトレーニング 13:00～13:30 中山
美容体操 13:40～14:10 大根田	セルフマッサージ 13:40～14:10 仲三河	ポールストレッチ 13:40～14:10 中山	セルフメンテナンス 13:40～14:10 工藤		NEW 美姿勢ストレッチ 13:40～14:10 菊地	セルフメンテナンス 13:40～14:10 中山
骨盤リセット 14:20～14:50 大根田	ゆったり体操 14:20～14:50 中山	健康トレーニング 14:20～14:50 中山	ウェーブリング 14:20～14:50 大根田		リズム・トレーニング系	Re-STUDIO 〒323-0819 小山市横倉新田102-1 ☎0285-37-6070 ○営業時間 月～木 10:00～22:30 土・日 8:30～18:30 休館日 毎月29.30.31日 毎週金曜日
	のびのびストレッチ 15:00～15:30 中山	骨盤リセット 15:00～15:30 中山	リラックスヨガ 15:00～15:30 大根田		ストレッチ系	
		キッズダンススクール (キッズ) 17:00～18:00			キッズカルチャー	
			コアヌードル 19:50～20:20 大根田			
			リラックスヨガ 20:30～21:00 大根田	週替わり		

※クラスは定員になり次第締め切りとなる場合がございます。予めご了承ください。

Body Reset Re-STUDIO

のびのびストレッチ

自分の呼吸にフォーカスしてその日の体調に合わせてゆったりと進めていきます。

セルフマッサージ

アロマオイルを使用しやさしい香りに包まれながらリンパの流れを良くし、全身のマッサージをしていきます。

ツールストレッチ

様々な道具を使って行うストレッチです。

やさしいヨガ

初心者の方でも簡単に出来るヨガのポーズをとりながらやさしく全身を温めます。

リラックスヨガ

ヨガのポーズを取りながら、体をリラックスさせていきます。

骨盤リセット

さまざまな動きで骨盤を正しい位置にリセットしていきます。

ペルビックスストレッチ

骨盤を取囲むインナーマッスルに特化したストレッチです。

セルフメンテナンス

自分の体と向き合いながら全身をほぐしていきます。

ボールストレッチ

ボールを使用しほぐしながら伸ばしていきます。

ポールコンディショニング

ストレッチポールを使用し、筋肉、関節の可動域を無理なく動かしながらストレッチをするプログラムです。

美姿勢ストレッチ

体本来の持つS字アーチのしなやかな背骨を取り戻しバランスの良い身体を作っていきます。



美容体操

リズムに合わせて骨盤を動かしてリセットしていきます。肩甲骨も動かすので姿勢改善にも効果的です。



やさしいエアロ

リズムに合わせて全身を伸ばし可動域UPを図ります。簡単な動きで初心者の方にも最適。また、ストレス解消にも効果的です。



ウェーブリング

ウェーブリングを使い運動することによって全身の筋肉に働きかけ全身のストレッチやコア(体幹)のトレーニングにも最適です。

健康トレーニング

やさしいトレーニングで代謝アップしていくクラスです。

ゆったり体操

誰でもできる簡単なストレッチとトレーニングを行うクラスです。身体のウォーミングアップにも最適です。

コアヌードル

コアヌードルを使い姿勢をリセットします。又ゆっくりとした動きで体幹トレーニングを行います。

コアトレーニング

身体の中心(体幹)に近い部分から意識的、優先的に鍛え身体のバランスを改善していくクラスです。

ストレッチ&プチトレ

身体をしっかり伸ばした後に簡単なトレーニングをしていくクラスになります

バランスコーディネーション

ストレッチとトレーニングと関節ほぐしを組み合わせるとのえ総合的に機能を改善していきます

週替わりレッスン

週によってレッスン内容が変わります。詳しくは掲示板をチェック！！



このマークがあるクラスはシューズがあるとより動きやすいです。