

# ☆ラーラ松本スタジオレッスン紹介☆

## やさしいエアロビクス

(月)10:30~11:15

簡単な動きの組み合わせを反復することで心肺機能の向上や脂肪燃焼を目指します!

運動強度レベル

★★

遠藤先生

## リラックスヨガ

(月)11:15~12:00

太陽礼拝を中心に身体と心をほぐします!体の固い方や運動の苦手な方でも安心してご参加いただけます。

運動強度レベル

★

遠藤先生

## エンジョイエアロ

(月)19:20~20:10

ローインパクトを中心に楽しみながら脂肪燃焼効果をねらいます。

運動強度レベル

★★★★

小林先生

## 誰でもステップ

(水)10:20~11:10

音楽に合わせてステップの昇降運動をします!スタミナ・脚力・バランス能力などの向上も期待できます。

運動強度レベル

★★

百瀬先生

## ZUMBA

(水)19:20~20:10

ラテン系の音楽とともに楽しみながら型にはまらずマイペースで踊り脂肪燃焼を狙います!

運動強度レベル

★★★★

MIDORI先生

## はじめての太極拳

(木)13:30~14:30

ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進に繋がります。どなたでも気軽に参加できます。

運動強度レベル

★

小林先生

## 楽しいエアロビクス

(金)13:30~14:20

少しエアロビクスに慣れてきた方向けに動きの組み合わせを楽しみながらしっかり動いて脂肪燃焼を目指します!

運動強度レベル

★★

MIDORI先生

## 癒しのヨガ

(金)19:15~20:15

体が固い方でもリラックスしておこなえます。1週間の疲れを取りたい方におすすめです!

運動強度レベル

★

田中先生