

NEO 週間 スケジュール

@Health + Care

	月	火	水	木	金
ランチタイム	 <p>ゆるストレッチ STRETCH 12:30~13:00</p>	 <p>ピラティス PILATES 12:30~13:00</p>	 <p>体幹トレーニング CORE 12:30~13:00</p>	 <p>午後レッスン Afternoon EX. 13:30~14:00</p>	 <p>ピラティス PILATES 12:30~13:00</p>
夕方	 <p>カラダ調整ストレッチ STRETCH 18:30~19:30</p>	 <p>ヒート HIIT 18:30~19:15</p>	 <p>夜ヨガ YOGA 18:30~19:30</p>	 <p>柔術 JiuJitsu 19:00~20:30</p>	 <p>第1,3週 MINDFULNESS YOGA マインドフルネスヨガ 18:30~19:15</p>

コリ固まった体をほぐしたい
体の柔軟性を身につけたい

ゆる ストレッチ

毎週月曜日 12:30~13:00
クラス強度 ★

こんな方におすすめ

- ✓ 柔軟をゆっくりと行いたい
- ✓ 全身伸ばしてほぐしたい
- ✓ ストレッチの仕方を知りたい



骨や関節回りの筋肉を整え、正しい位置に
骨組みからバランスを整えます

ピラティス

毎週火・金曜日 12:30~13:00
クラス強度 ★★

こんな方におすすめ

- ✓ 姿勢を改善したい（猫背、反り腰）
- ✓ 減量よりも、身体を引き締めたい
- ✓ 腰痛、肩こりを軽減したい



脂肪燃焼して基礎代謝量UP!
継続すれば、体が必ず変わる！

HIIT

毎週火曜日 18:30~19:15

クラス強度 ★★★★★

こんな方におすすめ

- ✓ 減量、体脂肪率を減らしたい
- ✓ 脂肪の燃えやすい身体になりたい
- ✓ とにかく体を動かして汗を流したい!!



心身のリラクゼーション
ストレス、緊張感、疲労感からの開放

YOGA

毎週水曜日 18:30~19:30
クラス強度 ★☆

こんな方におすすめ

- ✓ 自律神経を整えたい
- ✓ 内面を磨きたい
- ✓ 柔軟性と筋バランスを整えたい



体の中心お腹周り（腹筋）を強化
体の軸を作り上げる

体幹トレーニング

毎週水曜日 12:30~13:00
クラス強度 ★★

こんな方におすすめ

- ✓ 最近運動不足で疲れやすい
- ✓ お腹周りが緩んできている
- ✓ 自重トレーニングを学びたい



セルフストレッチで身体の不調を改善

カラダ調整ストレッチ

毎週月曜日 18:30~19:30

クラス強度 ★☆

こんな方におすすめ

- ✓ 疲労回復
- ✓ 肩こり、腰痛予防
- ✓ ストレス解消



ポジティブに、心と身体を緩めて、
内面から笑顔になろう！

Mindfulness Yoga



第1・3金曜日 18:30~19:15

クラス強度 ★

こんな方におすすめ

- ✓ 楽しく瞑想をやってみたい
- ✓ 心を穏やかにしたい
- ✓ 前向きな考え方をしたい

初心者でも安心してできる
インテリジェンスな格闘技

ブラジリアン柔術

毎週木曜日 19:00~20:30
クラス強度 ★★☆☆



こんな方におすすめ

- ✓ 護身術を学びたい
- ✓ 運動不足解消
- ✓ メンタルを強化したい