

AOYAMA Group Lesson schedule

月	火	水	木	金
音楽に合わせて 楽しく動いて 脂肪燃焼プログラム 	Boxercise 13:30 萩原トレーナー	初心者向け プログラム ビギナー YOGA 14:00 伊藤先生 	柔軟性向上 プログラム SARA YOGA 15:30 SARA先生	 みんなで楽しく 渋谷の街並みを ランニング！
身体の歪みを整える プログラム	Body Reset 15:15 萩原トレーナー	インスタライブ エアロビクス 17:00 岩下先生	SARA YOGA 17:30 SARA先生	ランニング クラブ 18:00 大貫トレーナー 林トレーナー



Instagramライブでの
配信レッスンとなります！



フォローして参加しよう！

SAGAMIHARA Group Lesson schedule

月	火	水	木	金
		初心者向け ヨガストレッチ 11:40 岩下先生	初心者向け プログラム 	 青学アスリートと同じ キャンパス内のコースを ランニング!
クリア ストレッチ 17:30 前田トレーナー	 インスタライブでの 配信レッスンとなります! フォローして参加しよう!	インスタライブ エアロビクス 17:00 岩下先生	ランニング クラブ 18:40 渡辺トレーナー 島村トレーナー	

前田トレーナー

クリアストレッチ

こんな人におすすめ！

- ✓1日の疲れを取りたい人
- ✓身体をスッキリさせたい人
- ✓肩こり・腰痛が気になる人
- ✓身体を柔らかくしたい人

ご参加お待ちしております！！

毎週 月曜日
17:30～



相模原キャンパス

初心者向け ヨガストレッチ



インストラクター 岩下先生

毎週 水曜日
11:40～

- ✓ ヨガを初めてみたい人
 - ✓ 体が硬い人
 - ✓ カラダをほぐしたい人
- におすすめ！
参加、お待ちしております！

Learn how to body reset by myself

BODY RESET

✓ 歪みリセット ✓ 美しい姿勢
✓ しなやかな身体づくり



ボディリセットとは、、、

フォームローラーや自体重でのコンディショニングで
全身をリセットするプログラム。

硬く動けなくなった筋肉を柔らかくし歪んだ骨格を整えます。
しなやかな身体、美しい姿勢を目指す方にオススメです！
ぜひ参加してみよう！

毎週火曜日
15:15～15:45
@Studio



BOXING

EXERCISE!



✓ 脂肪燃焼 ✓ ボディメイク

ボクササイズとは、、、

ボクシングを中心に様々な格闘技の動きを取り入れた
ワークアウト！実際にグローブをはめミットに向けてパンチや
キックをする時に体を捻ることで、腹筋運動と同じ効果も
期待できます！ストレス発散したい方にもオススメです。
ぜひ参加してみよう！



毎週火曜日
13:30~14:15
@Studio



Relax your bodies

SARA YOGA



毎週木曜日

① 15 : 30 ~

② 17 : 30 ~

@Studio





by Nanami Ito

Beginner YOGA



初心者の方やリフレッシュしたい方におすすめ！
基本の太陽礼拝や簡単なポーズにも挑戦して
いきます。ご参加お待ちしております。

毎週水曜日

14:00～14:30

@Studio

