

AOYAMA Group Lesson schedule

月	火	水	木	金
<p>音楽に合わせて 楽しく動いて 脂肪燃焼プログラム</p> 	<p>Boxercise</p> <p>13:30~14:30</p> <p>萩原トレーナー</p>	 <p>初心者向け プログラム</p> <p>ビギナー YOGA</p> <p>14:00~14:30</p> <p>伊藤先生</p> 	<p>柔軟性向上 プログラム</p> <p>SARA YOGA</p> <p>15:30~16:30</p> <p>SARA先生</p>	  <p>みんなで楽しく 渋谷の街並みを ランニング!</p>
	<p>Body Reset</p> <p>15:15~16:15</p> <p>萩原トレーナー</p> <p>身体の歪みを整える プログラム</p>	<p>インスタライブ ヨガ</p> <p>17:00</p> <p>岩下先生</p>	<p>SARA YOGA</p> <p>17:30~18:30</p> <p>SARA先生</p>	<p>ランニング クラブ</p> <p>18:40~20:00</p> <p>大貫トレーナー 林トレーナー</p>
	 <p>Instagramライブでの 配信レッスンとなります!</p> <p>フォローして参加しよう!</p>			

※終了時間は変動する可能性がありますので、ご了承ください。

青山キャンパス



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！

日時 (DATE AND TIME)

毎週火曜日 (THU)

13:30~14:30

@STUDIO



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。

硬く動か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！

日時 (Date and Time)

毎週火曜日 (Thu)

15:15~16:15

@Studio

青山キャンパス

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。

日時 (DATE AND TIME)

毎週水曜日 (Wen)

14:00 ~ 14:30

@Studio



青山キャンパス

Relax your bodies

SARA YOGA



日時 (Date and Time)

毎週木曜日 (Thu)

① 15:30~ ② 17:30~

@Studio

青山キャンパス



RUNNING CLUB



ウォーミングアップから
フィットネススタッフが指導!

毎週金曜日
18:40～ Start!

受付場所

：フィットネスセンター

練習場所

：学内・神宮外苑周回コース

持ち物

・運動着・外用ランニングシューズ・飲み物

タイムスケジュール

18:40～ ウォーミングアップ
19:10～ ランニング開始
～20:00 プログラム終了予定

こんな人にオススメ!

- ✓ ランニングに興味がある!
- ✓ 新たなチャレンジをしたい!
- ✓ 走るのは苦手だけど運動をしたい!

主催

AGUフィットネスセンター
LINE公式アカウントにご登録ください。



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	
		 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！		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！
		インスタライブ ヨガ 17:00 岩下先生	ランニング クラブ 18:40 渡辺トレーナー 矢野トレーナー	
クリア ストレッチ 17:30 前田トレーナー	肩こり・腰痛改善 プログラム			

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
- ✓ 身体を柔らかくしたい人
- ✓ 肩こり・腰痛が気になる人
- ✓ 身体をスッキリさせたい人

ご参加お待ちしております😊

毎週月曜日

17:30～

担当：前田トレーナー

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！

相模原キャンパス



RUNNING CLUB



ウォーミングアップから
フィットネススタッフが指導!

毎週木曜日
18:40～ Start!

受付場所

：フィットネスセンター

練習場所

：相模原キャンパス構内

持ち物

・運動着・外用ランニングシューズ・飲み物

タイムスケジュール

18:40～ ウォーミングアップ
19:00～ ランニング開始
～19:50 プログラム終了予定

こんな人にオススメ!

- ✓ ランニングに興味がある!
- ✓ 新たなチャレンジをしたい!
- ✓ 走るのは苦手だけど運動をしたい!

主催

AGUフィットネスセンター
LINE公式アカウントにご登録ください。

