

9月オンラインレッスン スケジュール

9月オンラインレッスンスケジュール

月曜19:00-20:00ボディメイクZoom講座

火曜10:40-11:20Zoomヨガ(10:30接続開始)

17:00-17:30シェイプアップヨガ(インスタLive)

水曜19:00-19:30Movement Training(インスタLive)

金曜19:00-20:00ボディメイクZoom講座

レッスンは全て参加無料！！

~初心者向け~ ボディメイク講座

9月7日(月)スタート

毎週月曜/金曜19:00~

講義とトレーニングで
“正しいボディメイク”を実践！



~初心者向け~ ボディメイク講座

全10回

第1回-9月7日(月),11日(金)

フィットネスセンターが考える“正しい”ボディメイク

第2回-9月14日(月),18日(金)

意外と知らない?! “食事の基本4つ”

第3回-9月21日(月),25日(金)

効果を倍増させる運動方法!!

第4回-9月28日(月),10月2日(金)

要注意!! 太りやすい食事と太りにくい食事



~毎週火曜はYogaの日~ Zoom & インスタLive

10:40-11:20 Zoomヨガ

ミーティングID : 905 171 2842

パスコード : 399712

10:30から接続可能、先着30名様

17:00-17:30 インスタLive

シェイプアップヨガ

https://www.instagram.com/aogaku_fitness/

初心者大歓迎！

ヨガでココロもカラダも健康に！



~毎週水曜はトレーニング~

19時インスタライブ

『自分のカラダを思い通りにコントロール』

Movement Training

体幹は固定するのではなく安定させる！
柔軟性 + 筋力 = パフォーマンスアップ

ストレッチでカラダが柔らかい、
トレーニングで重い重量を挙げられる、だけでは不十分…

自分のカラダを思い通りにコントロールすることが重要

カラダを操作するためのトレーニングを
硬式野球部・男子バスケットボール部トレーナーが解説

アスリートだけでなく一般の方にもオススメのプログラム



ボディメイク講座

月曜19:00／金曜19:00（10分前から接続可能）

<https://us02web.zoom.us/j/9051712842?pwd=UEJIdFNmRjcvT2NLb0xqeWRWci9pQT09>

Instagram

各種ご案内、エクササイズ紹介、栄養コラム、質問コーナーなど
運動や健康、食事に関する情報を配信中

https://www.instagram.com/aogaku_fitness/

YouTube

コアトレやウォーミングアップ、ヨガや栄養セミナーなど
一般の方からアスリートの方まで活用できる動画コンテンツを配信

<https://www.youtube.com/channel/UCTUmZuksOV299YCvR80oL7w>

リモートレッスンの詳細はInstagramをチェック！



青山学院大学フィットネスセンター



フォロー&チャンネル登録 お願いします