

	10日 金	15日 水	20日 月	25日 土	30日 木
10:00	ヨガ	ピラティス	美・ストレッチ	ポールDEリリース	ポールストレッチ
10:30	★シェイプbelly		美・BODY (ヒップ)	ステップ20	★シェイプbelly
11:00	ピラティス	ヨガ	フラダンス	ピラティス	美・BODY (ヒップ)
11:30		かんたんエアロビクス			フラダンス
12:00	フラダンス	ポールDEリリース	★シェイプbelly	ヨガ	
12:30		★シェイプbelly	ポールストレッチ	フラダンス	ピラティス
13:00	美・ストレッチ	フラダンス	ピラティス		
13:30	ツールDEトレーニング			美・BODY (ヒップ)	ヨガ
14:00	ポールストレッチ	リフレッシュ・ストレッチ	ポールDEリリース	美・ストレッチ	ヒートアップ
14:30	★シェイプbelly	ステップ20	ファイティング	ヒートアップ	ツールDEトレーニング
15:00	ピラティス	ポールストレッチ	ヨガ	ポールDEリリース	リフレッシュ・ストレッチ
15:30		★シェイプbelly	ツールDEトレーニング	★シェイプbelly	かんたんエアロビクス
16:00	リフレッシュ・ストレッチ	ヨガ	ポールDEリリース	ピラティス	ヨガ
16:30	ファイティング	ツールDEトレーニング	★シェイプbelly		
17:00	ポールDEリリース	ピラティス	美・ストレッチ	ツールDEトレーニング	ポールストレッチ
17:30	ステップ20		ピラティス	ポールストレッチ	★シェイプbelly
18:00	ピラティス	美・ストレッチ		★シェイプbelly	ポールDEリリース
18:30		ステップ20	ポールストレッチ	ヨガ	ピラティス30
19:00					



健康・リラクゼーション



有酸素運動



カルチャー・ダンス



筋力トレーニング

<p><b>ポールストレッチ</b></p> <p>ストレッチポールの上に寝転がり、腕や脚を動かすだけの簡単リラクゼーション。</p>	<p><b>ヨガ</b></p> <p>関節の柔軟性を高め、全身を活性化させます。血流も良くなり、肩こりや疲労などの解消も期待できます。</p>	<p><b>エアロビクス</b></p> <p>基本ステップを行いながら、音楽に合わせて楽しく全身運動します。気持ちよく脂肪燃焼！</p>	<p><b>ファイティング</b></p> <p>ボクシングの基本となるパンチの動きを中心に運動します。音楽に合わせて楽しく汗をかき、爽快感を味わいましょう！</p>	<p><b>ベリーダンス</b></p> <p>骨盤・肩周りを中心に、全身を動かします。使っている部位を意識しながら、ベリーダンスの世界を感じましょう！</p>	<p><b>美・BODY</b></p> <p>ウエスト ヒップ 二の腕 背中</p> <p>部位を分けて行う自重エクササイズ。女性なら誰もが気になる部位を集中的にトレーニングします。</p>
<p><b>美・ストレッチ</b></p> <p>全身を「ほくし、ゆるめ、伸ばす」ことで縮んで固まりやすい関節の動きをスムーズにします。</p>	<p><b>ポールDEリリース</b></p> <p>ストレッチポールを使って寝たり、くっついてしもうらなをほくしてコリや痛みを和らげてください！</p>	<p><b>STEPトレーニング</b></p> <p>ステップ台を使った昇降運動とトレーニングで全身を引き締めます！燃焼効率を上げましょう！</p>	<p><b>ステップ</b></p> <p>ステップ台の昇降運動で、何と2000歩の運動消費をみます！機内バテ防止に運動を不要を買済ませましょう！</p>	<p><b>フラダンス</b></p> <p>南国の心地良い音楽に乗りながら、骨盤周りを中心に二の腕や太ももなど、気になる部分を引き締め理想の身体を手に入れましょう！</p>	