

	10日 月	15日 土	20日 木	25日 火
10:00	★ 免疫力アップ	ヨガ	ポールストレッチ	★ 免疫力アップ
10:30	美・BODY (ウエスト)	ベリーダンス	美・BODY (ヒップ)	ファイティング
11:00	フラダンス	美・BODY (全身)	ヨガ	ヨガ
11:30			かんたんエアロビクス	美・BODY (二の腕・背中)
12:00	ヨガ	美・BODY (二の腕・背中)	フラダンス	ポールストレッチ
12:30	ベリーダンス	ポールストレッチ		美・BODY (ウエスト)
13:00	美・BODY (全身)	★ 免疫力アップ	美・ストレッチ	フラダンス
13:30		ファイティング	美・BODY (二の腕・背中)	
14:00	美・ストレッチ	ヨガ	★ 免疫力アップ	美・BODY (全身)
14:30	美・BODY (ヒップ)	かんたんエアロビクス	かんたんエアロビクス	
15:00	ポールストレッチ	★ 免疫力アップ	フラダンス	美・ストレッチ
15:30	ファイティング	美・BODY (ヒップ)		かんたんエアロビクス
16:00	美・ストレッチ	フラダンス	美・BODY (全身)	ヨガ
16:30	ベリーダンス			ファイティング
17:00	ヨガ	美・BODY (全身)	ポールストレッチ	★ 免疫力アップ
17:30	美・BODY (ウエスト)		ベリーダンス	美・BODY (ヒップ)
18:00	★ 免疫力アップ	美・ストレッチ	ヨガ	ポールストレッチ
18:30	かんたんエアロビクス	美・BODY (ウエスト)	★ 免疫力アップ	ベリーダンス
19:00				

レッスンプログラム

レッスン時間

20分レッスン

40分レッスン



健康・リラクゼーション

ポールストレッチ

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。

美・ストレッチ

全身を「ほぐし、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。

ヨガ

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。



有酸素運動

エアロビクス

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！

ファイティング

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、爽やかな気分を味わいましょう！



カルチャー・ダンス

ベリーダンス

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！

フラダンス

南国の心地よ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！



筋力トレーニング

美・BODY

ウエスト ヒップ 二の腕 背中 全身

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。