

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

ストレッチボ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。音楽に乗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！



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。



期間限定レッスン