

	5 日 金	10 日 水	15 日 月	20 日 土	25 日 木	30 日 火
10:00	ヨガ	ポールDEリリース	美・ストレッチ	ポールDEリリース	ポールストレッチ	フラダンス
10:30	美・BODY (ウエスト)	かんたんエアロビクス	STEPトレーニング	美・BODY (二の腕・背中)	ヨガ	
11:00	ポールDEリリース	ヨガ	フラダンス	美・ストレッチ	美・BODY (全身)	美・ストレッチ
11:30	かんたんエアロビクス	美・BODY (ウエスト)		美・BODY (ヒップ)		STEPトレーニング
12:00	美・ストレッチ	ポールストレッチ	美・BODY (全身)	ポールストレッチ	フラダンス	ヨガ
12:30	美・BODY (ヒップ)	ベリーダンス		美・BODY (ウエスト)		かんたんエアロビクス
13:00	ポールストレッチ	美・ストレッチ	ヨガ	ポールDEリリース	美・ストレッチ	美・BODY (全身)
13:30	ベリーダンス	STEPトレーニング	かんたんエアロビクス	STEPトレーニング	美・BODY (ヒップ)	
14:00	フラダンス	美・BODY (全身)	ポールDEリリース	美・BODY (全身)	ポールストレッチ	ポールDEリリース
14:30			美・BODY (ウエスト)		ファイティング	美・BODY (二の腕・背中)
15:00	美・BODY (全身)	フラダンス	ポールストレッチ	美・ストレッチ	ポールDEリリース	ポールストレッチ
15:30			ファイティング	STEPトレーニング	ベリーダンス	ファイティング
16:00	ポールDEリリース	ポールストレッチ	美・ストレッチ	フラダンス	ヨガ	美・ストレッチ
16:30	ファイティング	美・BODY (二の腕・背中)	STEPトレーニング		かんたんエアロビクス	美・BODY (ヒップ)
17:00	美・ストレッチ	ポールDEリリース	ヨガ	ポールDEリリース	ポールストレッチ	ヨガ
17:30	STEPトレーニング	ファイティング	美・BODY (ヒップ)	かんたんエアロビクス	美・BODY (二の腕・背中)	STEPトレーニング
18:00	ヨガ	美・ストレッチ	ベリーダンス	美・BODY (ウエスト)	ポールDEリリース	ポールストレッチ
18:30	美・BODY (二の腕・背中)	ヨガ	ポールDEリリース	ポールストレッチ	STEPトレーニング	ベリーダンス
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

レッスンプログラム

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。

ポール DE リリース

ストレッチポールを使って、結まり、くっついてしまう筋肉をほぐして、コリや痛みを和らげましょう！

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！

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！

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。女性ならではの気になる部分を集中的にトレーニングします。

レッスン時間

20分レッスン

40分レッスン