

	10日 金	15日 水	20日 月	25日 土	30日 木
10:00	ヨガ	ポールストレッチ	ポールDEリリース	美・ストレッチ	ポールストレッチ
10:30	美・BODY (ウエスト)	ファイティング	ステップ	美・BODY (ウエスト)	かんたんエアロビクス
11:00	フラダンス	ヨガ		ポールDEリリース	美・ウォーク
11:30		美・BODY (ウエスト)	美・BODY (ヒップ)	STEPトレーニング	
12:00	STEPトレーニング	フラダンス	12:00~13:50 フリータイム	12:00~13:50 フリータイム	美・ストレッチ
12:30			※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール はご利用頂けます！	※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール はご利用頂けます！	美・BODY (二の腕・背中)
13:00	美・ウォーク	ポールDEリリース			フラダンス
13:30		美・BODY (ヒップ)			
14:00	ポールストレッチ	ステップ	美・ストレッチ	ポールストレッチ	ポールDEリリース
14:30	美・BODY (二の腕・背中)		美・BODY (全身)	美・BODY (ヒップ)	STEPトレーニング
15:00	ポールDEリリース	美・ウォーク		ポールDEリリース	
15:30	かんたんエアロビクス		ポールストレッチ	ステップ	ポールストレッチ
16:00	ヨガ	美・ストレッチ	美・BODY (ウエスト)		美・BODY (ヒップ)
16:30	ステップ	美・BODY (二の腕・背中)	ポールDEリリース	フラダンス	ヨガ
17:00		ポールストレッチ	美・ウォーク		
17:30	美・ストレッチ	美・BODY (ウエスト)		かんたんエアロビクス	美・BODY (ウエスト)
18:00	美・BODY (ヒップ)	ヨガ	ステップ	美・BODY (二の腕・背中)	美・ストレッチ
18:30	ポールストレッチ	ベリーダンス		ヨガ	ファイティング
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

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。

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。

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。音楽に乗って楽しく汗をかき、爽快感を味わいましょう！

ベリーダンス

骨盤・風流を中心に、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！

美・BODY

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位を集中的にトレーニングします。

美・ストレッチ

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。

ポールDEリリース

ストレッチボールを使って揺すり、くっついてしまっている筋膜をほくしてコリや痛みを和らげていきましょう！

STEPトレーニング

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！

ステップ

ステップ台の昇降運動で、何と200歩の運動消費ができます！横間バテ防止に運動を再開しましょう！

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！