

LESSON SCHEDULE 2023.04

	5日 水	10日 月	15日 土	20日 木	25日 火
10:00	ボールDEリリース	美・ストレッチ	ヨガ	ボールストレッチ	ヨガ
10:30	かんたんエアロビクス	★ 笑顔ヨガ	美・BODY (ウエスト)	ファイティング	
11:00	美・BODY (二の腕・背中)	美・ウォーク	フラダンス	★ 笑顔ヨガ	ステップ20
11:30	★ 笑顔ヨガ	ステップ20		美・BODY (ヒップ)	ボールストレッチ
12:00	美・ウォーク	フラダンス	★ 笑顔ヨガ	フラダンス	美・BODY (ウエスト)
12:30	美・ストレッチ		ステップ30		ボールDEリリース
13:00	フラダンス	13:00~14:50 フリータイム		STEPトレーニング	13:00~13:50 フリータイム
13:30			ボールストレッチ		
14:00	美・BODY (全身)	※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 (ヒップ)	ボールDEリリース	ヨガ
14:30			ヨガ	美・BODY (二の腕・背中)	フラダンス
15:00	ボールストレッチ	ボールDEリリース	かんたんエアロビクス	★ 笑顔ヨガ	
15:30	ファイティング	美・ウォーク	美・ストレッチ	美・ウォーク	ヨガ
16:00	ヨガ	★ 笑顔ヨガ	美・BODY (二の腕・背中)	美・ストレッチ	
16:30	ステップ30	美・BODY (ヒップ)	ベリーダンス	かんたんエアロビクス	ステップ20
17:00		ボールストレッチ	STEPトレーニング	ボールDEリリース	美・ウォーク
17:30	★ 笑顔ヨガ	ベリーダンス		美・BODY (ウエスト)	★ 笑顔ヨガ
18:00	美・BODY (ヒップ)	STEPトレーニング	★ 笑顔ヨガ	ヨガ	美・ストレッチ
18:30	ボールストレッチ		美・ウォーク	ステップ20	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

ボールストレッチ

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。血液も良くなり、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。音楽に乗せて楽しく汗をかき、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

ウエスト ヒップ 二の腕 背中
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「ほぐし、ゆるめ、伸ばす」ことで、縮んで回りやすい関節の動きをスムーズにします。

ボールDEリリース

ストレッチボールを使って、握まり、くっついてしまっている筋繊維をほぐ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！側面/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！