



LESSON SCHEDULE 2023.05

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

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。

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。

ストレッチポールを使って寝たり、くっついていても肩こりをほくしてコリや痛みを和らげていきましょう!

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!

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!

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!

ステップ台の昇降運動で、何と2000歩の運動消費をします! 機内バテ防止に運動を不要を買断しましょう!

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!

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

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。