

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

ストレッチポールの上に寝転がり、腕や脚を動かすだけの簡単リラックスセッション。

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

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」ことで縮んで回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

ストレッチポールを使って揺らし、くっついてしまっている筋膜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を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/足防止に運動で不満を解消しましょう！

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！