

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

<p>ポールストレッチ</p> <p>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。</p>	<p>ヨガ</p> <p>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。</p>	<p>エアロピクス</p> <p>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！</p>	<p>ファイティング</p> <p>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。音楽に合わせて楽しく汗をかき、爽快感を味わいましょう！</p>	<p>ベリーダンス</p> <p>骨盤・風筒を中心に、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！</p>	<p>美・BODY</p> <p>ウエスト ヒップ 二の腕 背中</p> <p>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。</p>
<p>美・ストレッチ</p> <p>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。</p>	<p>ポールDEリリース</p> <p>ストレッチポールを使って寝たり、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！</p>	<p>STEPトレーニング</p> <p>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！</p>	<p>ステップ</p> <p>ステップ台の昇降運動で、何と200歩の運動消費をこなす！機内バテ防止に運動を不要を買断しましょう！</p>	<p>フラダンス</p> <p>南国の心地良い音楽に乗りながら、骨盤回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！</p>	