

	5日 月	10日 土	15日 木	20日 火
10:00	ポールストレッチ	ヨガ	リフレッシュ・ストレッチ	ヨガ
10:30	★ 下腹スッキリEX	ピラティス	かんたんエアロビクス	
11:00	ピラティス		フラダンス	ステップ20
11:30		★ 下腹スッキリEX		美・ストレッチ
12:00	フラダンス	ポールストレッチ	★ 下腹スッキリEX	ツールDEトレーニング
12:30		ステップ20	ピラティス	ポールDEリリース
13:00	リフレッシュ・ストレッチ	フラダンス		ヒートアップ
13:30	ヒートアップ		ポールストレッチ	ヨガ
14:00	ポールDEリリース	美・ストレッチ	美・BODY (ヒップ)	ピラティス
14:30	★ 下腹スッキリEX	ツールDEトレーニング	ポールDEリリース	
15:00	ヨガ	ピラティス	ファイティング	ポールストレッチ
15:30			ヨガ	★ 下腹スッキリEX
16:00	美・BODY (ヒップ)	かんたんエアロビクス	ツールDEトレーニング	ヨガ
16:30	ピラティス	ヨガ	ポールストレッチ	
17:00		★ 下腹スッキリEX	ピラティス	ヒートアップ
17:30	ヒートアップ	ポールストレッチ		ポールDEリリース
18:00	ヨガ	STEPトレーニング	ベリーダンス	★ 下腹スッキリEX
18:30	★ 下腹スッキリEX		ヨガ	ピラティス
19:00				

## レッスンプログラム

レッスン時間  
20分レッスン 40分レッスン

健康・リラクゼーション

**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。

**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。

**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。

**ポールDEリリース**  
ストレッチポールを使って絡まり、くっついてしまう筋繊維をほくしてコリや痛みを和らげていきましょう！

**有酸素運動**

**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、爽快な気分を味わいましょう！

**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2000歩の運動消費ができます♪梅雨バテ防止に運動で不調を解消しましょう！

**カルチャー・ダンス**

**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！

**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！

**筋力トレーニング**

**美・BODY**  
ウエスト ヒップ 二の腕 背中 全身  
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。