

	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	ピラティス	ボールストレッチ	ヨガ
10:30	★ REステップ	ピラティス		ファイティング	
11:00	フラダンス		★ REステップ	ヨガ	ピラティス
11:30		ボールストレッチ	ボールDEリリース	美・BODY (ウエスト)	
12:00	美・ストレッチ	★ REステップ	フラダンス	リフレッシュ・ストレッチ	ボールDEリリース
12:30	シェイプbelly	ツールDEトレーニング		フラダンス	美・BODY (ヒップ)
13:00	ボールストレッチ	リフレッシュ・ストレッチ	13:00~14:50 フリータイム ※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！		ボールストレッチ
13:30	ツールDEトレーニング	ヒートアップ		★ REステップ	フラダンス
14:00	ボールDEリリース	フラダンス		ピラティス	
14:30	★ REステップ				★ REステップ
15:00	ヨガ	シェイプbelly	リフレッシュ・ストレッチ	ボールDEリリース	ヨガ
15:30	美・BODY (ヒップ)	ボールDEリリース	★ REステップ	シェイプbelly	
16:00	ボールストレッチ	ツールDEトレーニング	ピラティス	ヨガ	ヒートアップ
16:30	かんたんエアロビクス	ヨガ		美・BODY (ヒップ)	ボールDEリリース
17:00	リフレッシュ・ストレッチ	★ REステップ	シェイプbelly	ボールストレッチ	ピラティス
17:30	ツールDEトレーニング	ボールストレッチ	ヨガ	★ REステップ	
18:00	美・ストレッチ	ピラティス	ツールDEトレーニング	ボールDEリリース	シェイプbelly
18:30	★ REステップ		ボールストレッチ	ピラティス30	ヨガ
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く、爽快感を味わいましょう！

ベリーダンス

骨盤・風船を中心に、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」ことで縮んで固ま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揺らし、くっついてしまっている筋繊維をほく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！横間バテ防止に運動で不調を解消しましょう！

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！