

	5日 木	10日 火	20日 金	25日 水	30日 月
10:00	リンパストレッチ	ヨガ	ピラティス	ヨガ	ポールストレッチ
10:30	美・BODY (ヒップ)			シェイプbelly	ピラティス
11:00	ピラティス	ヒートアップ	ポールDEリリース	ピラティス	
11:30		ポールストレッチ	ツールDEトレーニング		かんたんエアロビクス
12:00	ポールDEリリース	ピラティス	リンパストレッチ	ポールストレッチ	フラダンス
12:30	シェイプbelly		フラダンス	REステップ	
13:00	フラダンス	13:00~15:50 フリータイム		ポールDEリリース	13:00~15:50 フリータイム
13:30		※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！	ポールストレッチ	フラダンス	※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！
14:00	ポールストレッチ		ピラティス		
14:30	ツールDEトレーニング			美・BODY (ヒップ)	
15:00	ピラティス	リフレッシュ・ストレッチ	シェイプbelly	リンパストレッチ	ポールDEリリース
15:30		REステップ	ポールDEリリース	ツールDEトレーニング	ヒートアップ
16:00	リンパストレッチ	ポールDEリリース	かんたんエアロビクス	ヨガ	ピラティス
16:30	ヒートアップ	ツールDEトレーニング	ヨガ	REステップ	
17:00	ヨガ	ピラティス		ポールストレッチ	リンパストレッチ
17:30	ファイティング		ツールDEトレーニング	ピラティス	シェイプbelly
18:00	ピラティス	シェイプbelly	リンパストレッチ		ポールストレッチ
18:30		ヨガ	ピラティス30	ポールDEリリース	美・BODY (ヒップ)
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、くっついてしもう筋力をほくしてコリや痛みを和らげてください！

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！

 STEPT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！

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。音楽に合わ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200歩の運動消費を燃焼！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。使っていない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！

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。