

	5日 木	10日 火	20日 金	25日 水
10:00	ピラティス	ヨガ	★ 冷え性改善 エクササイズ	リフレッシュ・ストレッチ
10:30				かんたんエアロビクス
11:00	シェイプbelly	美・BODY (ウエスト)	ピラティス	フラダンス
11:30	ポールDEリリース	ポールストレッチ		
12:00	ツールDEトレーニング	美・BODY (ヒップ)	フラダンス	ピラティス
12:30	ヨガ	ポールDEリリース		
13:00	フラダンス		リフレッシュ・ストレッチ	★ 冷え性改善 エクササイズ
13:30		13:00~14:50 フリータイム	ステップ	
14:00	リフレッシュ・ストレッチ	※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！	ピラティス	美・BODY (ウエスト)
14:30	美・BODY (ヒップ)			ポールストレッチ
15:00	ピラティス	ポールDEリリース	★ 冷え性改善 エクササイズ	ヒートアップ
15:30		ステップ		★ フットケア
16:00	★ フットケア	フラダンス	かんたんエアロビクス	ピラティス
16:30	ツールDEトレーニング		ポールストレッチ	
17:00	★ 冷え性改善 エクササイズ	ポールストレッチ	ピラティス	ヨガ
17:30		シェイプbelly		ファイティング
18:00	ピラティス	★ 冷え性改善 エクササイズ	ステップ	ポールストレッチ
18:30			ヨガ	ピラティス30
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。

**リンバストレッチ**  
ツボ押しやリンパを流しながらストレッチをして全身の血流循環を上げていきます！

**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。

**コンディショニング**

**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膜をほぐしてコリや痛みを和らげましょう！

**ピラティス**  
リハビリから生まれたピラティス。今の体の状態に気づき、理想的な姿勢と動きを手に入れましょう！

**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！

**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買解消しましょう！

**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  
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。