



LESSON SCHEDULE 2025.01

10日 金

15日 水

20日 月

25日 土

30日 木

10:00	ポールDEリリース	ピラティス	冷え性改善 エクササイズ	ヨガ	リフレッシュ・ストレッチ
10:30	かんたんエアロビクス			ピラティス	ステップ
11:00	ピラティス	ファイティング	ピラティス		ピラティス
11:30		ポールDEリリース		シェイプbelly	
12:00	ポールストレッチ	ステップ	リフレッシュ・ストレッチ	ポールDEリリース	ポールストレッチ
12:30	美・BODY (ヒップ)	フラダンス	シェイプbelly	ツールDEトレーニング	冷え性改善 エクササイズ
13:00	ヨガ		ポールストレッチ	フラダンス	
13:30	フラダンス	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	ポールDEリリース	ステップ	ピラティス
14:30	ポールDEリリース	美・BODY (ウエスト)	フラダンス	ポールストレッチ	
15:00	ピラティス	冷え性改善 エクササイズ		ヒートアップ	ヨガ
15:30			ヨガ	リンパストレッチ	ツールDEトレーニング
16:00	ファイティング	ヒートアップ	ツールDEトレーニング	ピラティス	フラダンス
16:30	冷え性改善 エクササイズ	ヨガ	ポールストレッチ		
17:00		ピラティス	かんたんエアロビクス	ポールDEリリース	リンパストレッチ
17:30	ポールストレッチ		ピラティス	ステップ	ヒートアップ
18:00	ピラティス	ステップ		冷え性改善 エクササイズ	ポールストレッチ
18:30		ポールストレッチ	ポールDEリリース		ピラティス30
19:00					



健康・リラクゼーション



コンディショニング



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。

リンパストレッチ

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。

ポールDEリリース

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肉をほぐしてコリや痛みを和らげていきましょう！

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！

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！機内/パテ禁止に運動を不興を買わないようにしましょう！

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！

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。