

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

エアロピクス

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/バス禁止に運動を不満を買断しましょう！

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。女性ならではの気になる部位を集中的にトレーニングします。