Studio ERSA Selfesthe & Fitness Studio

LESSON SCHEDULE 2025.09 SEPTEMBER

	5日 金	10日 水	20日 土	25日 木	30日 火
10:00	★ 呼吸整うヨガ	ポールDEリリース	★ 呼吸整うヨガ20	ピラティス	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	ファイティング	ピラティス		ポールストレッチ	★ 呼吸整うヨガ
11:30	ポールDEリリース		フラダンス	ツールDEトレーニング	
12:00	ピラティス	ポールストレッチ		★ 呼吸整うヨガ	フラダンス
12:30		ステップ	ツールDEトレーニング		
13:00	フラダンス	ストレッチ	★ 呼吸整うヨガ	シェイプbelly	13：00〜14：50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチポール ご利用頂けます♪
13:30		美・BODY（ヒップ）		ポールDEリリース	
14:00	ストレッチ	リンパストレッチ	ステップ トレーニング	美・BODY（ウエスト）	
14:30	ツールDEトレーニング	シェイプbelly		ピラティス	
15:00	ポールストレッチ	ピラティス	ストレッチ		ポールDEリリース
15:30	★ 呼吸整うヨガ		かんたんエアロビクス	美・BODY（ヒップ）	ツールDEトレーニング
16:00		ポールストレッチ	ピラティス	★ 呼吸整うヨガ	リンパストレッチ
16:30	美・BODY（ウエスト）	ツールDEトレーニング			ファイティング
17:00	ピラティス	★ 呼吸整うヨガ	ステップ	ヒートアップ	ポールストレッチ
17:30			★ 呼吸整うヨガ	ストレッチ	ステップ
18:00	ポールDEリリース	ステップ		ピラティス	★ 呼吸整うヨガ
18:30	ツールDEトレーニング	ピラティス30	ポールストレッチ		
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。

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。

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！

ボールDEリリース
ストレッチボールを使って縮まり、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！

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。