

	5日水	10日月	15日土	20日木	25日火
10:00	ストレッチ	ポールDEリリース	リンパストレッチ	ピラティス	ヨガ40
10:30	ステップ	シェイプbelly	ピラティス		
11:00	ポールストレッチ	ピラティス		ポールDEリリース	ピラティス
11:30	ツールDEトレーニング		ヨガ	シェイプbelly	
12:00	ヨガ	リンパストレッチ	ツールDEトレーニング	ポールストレッチ	美・BODY (ウエスト)
12:30	フラダンス	かんたんエアロビクス	シェイプbelly	フラダンス	ヨガ
13:00		13:00~13:50 フリータイム	ストレッチ		シェイプbelly
13:30	美・BODY (ヒップ)		ステップ トレーニング	ピラティス	ポールストレッチ
14:00	ポールDEリリース	ポールストレッチ			14:00~14:50 フリータイム
14:30	ピラティス	ピラティス	ポールストレッチ	ストレッチ	
15:00			フラダンス	美・BODY (ヒップ)	ポールDEリリース
15:30	リンパストレッチ	ポールDEリリース		ヨガ	ツールDEトレーニング
16:00	ステップ	美・BODY (ウエスト)	ピラティス	ヒートアップ	リンパストレッチ
16:30	ヨガ	ヨガ40		ポールストレッチ	かんたんエアロビクス
17:00	シェイプbelly		ファイティング	リンパストレッチ	ピラティス
17:30	ポールDEリリース	ポールストレッチ	ストレッチ	ピラティス	
18:00	ピラティス	シェイプbelly	ステップ		ポールストレッチ
18:30		ピラティス30	ポールストレッチ	シェイプbelly	美・BODY (ヒップ)
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、肩こりや腰痛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、絡まり、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

ステップ社の昇降運動で、何と2000歩の運動消費ができます！機内/パテ防止に運動で不要を買断しましょう！

ベリーダンス

骨盤・風回りを中心に、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、骨盤回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。