

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

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、くっついてしまう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

ステップの昇降運動で、何と200歩の運動消費ができます！機内/バ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・風船を中心に、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。女性ならではの気になる部位を集中的にトレーニングします。