



LESSON SCHEDULE 2026.01 JANUARY

	5日月	10日土	15日木	20日火	30日金
10:00	ポールDEリリース	ピラティス	めぐりストレッチ	ヨガ40	リンパストレッチ
10:30	☆ 笑ヨガ		美・BODY (ウエスト)		
11:00	かんたんエアロビクス	☆ 笑ヨガ	ポールDEリリース	ピラティス	
11:30	ポールストレッチ	ツールDEトレーニング	ピラティス		ポールDEリリース
12:00	ピラティス	フラダンス		美・BODY (ヒップ)	☆ 笑ヨガ
12:30			☆ 笑ヨガ	ヨガ	ファイティング
13:00	13:00~14:50 フリータイム	13:00~14:50 フリータイム	フラダンス	シェイプbelly	ピラティス
13:30	※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボールご利用頂けます♪	※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボールご利用頂けます♪		ポールストレッチ	
14:00			ツールDEトレーニング	14:00~14:50 フリータイム	ステップトレーニング
14:30			めぐりストレッチ		
15:00	☆ 笑ヨガ	ポールDEリリース	ヒートアップ	ピラティス	フラダンス
15:30	ピラティス	ステップ	ヨガ		
16:00		めぐりストレッチ	☆ 笑ヨガ	リンパストレッチ	ポールストレッチ
16:30	ポールDEリリース	ピラティス	美・BODY (ヒップ)	ファイティング	ツールDEトレーニング
17:00	かんたんエアロビクス		ポールストレッチ	ポールDEリリース	☆ 笑ヨガ
17:30	美・BODY (ウエスト)	ヨガ	シェイプbelly	ツールDEトレーニング	ピラティス
18:00	ポールストレッチ	ツールDEトレーニング	ピラティス	☆ 笑ヨガ	
18:30	ピラティス30	リンパストレッチ		ピラティス30	ステップ
19:00					



健康・リラクゼーション

ストレッチボ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。



コンディショニング

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。



有酸素運動

ストレッチボールを使って継ぎ目、くつついで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！



カルチャー・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、ペリーダンスの世界を感じましょう！



筋力トレーニング

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。

ポールストレッチ

ヨガ

ポールDEリリース

エアロビクス

ベリーダンス

美・BODY

リンパストレッチ

ツールDEトレーニング

ピラティス

ステップ

フラダンス

二の腕

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循環を上げていきましょう！

リハビリから生まれたピラティス。今のが理想の姿勢と動きを手に入れましょう！

ステップ台の昇降運動で、何と200歩の運動消費できます♪梅雨バテ防止に運動不調を解消しましょう！

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ももなど、気になる部分を引き締め理想的の身体を手に入れましょう！

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。