

	5日 木	10日 火	20日 金	25日 水
10:00	★ 冷え症改善 エクササイズ	ヨガ	ボールDEリリース	ピラティス
10:30			ピラティス	
11:00	ヒートアップ	ピラティス		ステップ トレーニング
11:30	ポールストレッチ		美・BODY (ウエスト)	
12:00	フラダンス	美・BODY (ヒップ)	めぐりストレッチ	★ 冷え症改善 エクササイズ
12:30		ヨガ	ステップ	
13:00		ファイティング	ピラティス	かんたんエアロビクス
13:30	13:00~14:50 フリータイム	ポールストレッチ		ボールDEリリース
14:00	※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール はご利用頂けます！	14:00~14:50 フリータイム	ストレッチ	ピラティス
14:30			ヒートアップ	
15:00	ボールDEリリース	ピラティス	ポールストレッチ	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	ステップ
16:00	ポールストレッチ	ヨガ	ボールDEリリース	★ 冷え症改善 エクササイズ
16:30	シェイプbelly	ヒートアップ	ステップ トレーニング	
17:00	ストレッチ	★ 冷え症改善 エクササイズ		ファイティング
17:30	ツールDEトレーニング		ポールストレッチ	ピラティス
18:00	★ 冷え症改善 エクササイズ	ピラティス	美・BODY (ウエスト)	
18:30			ピラティス30	ポールストレッチ
19:00				

## レッスンプログラム

### レッスン時間

20分レッスン

40分レッスン



健康・リラクゼーション

#### ポールストレッチ

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。

#### 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、肩こりや疲労などの解消も期待できます。



コンディショニング

#### ボールDEリリース

ストレッチボ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！



有酸素運動

#### 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解消しましょう！



カルチャー・ダンス

#### 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！



筋力トレーニング

#### 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。