

5日 木	10日 火	25日 水	30日 月
------	-------	-------	-------

レッスンプログラム

10:00	ピラティス	ヨガ	ボールDEリリース	ピラティス
10:30			ピラティス	
11:00	ボールDEリリース	ピラティス		★ 美ウォーク
11:30	ツールDEトレーニング		ステップ トレーニング	
12:00	ポールストレッチ	美・BODY (ウエスト)		ボールDEリリース
12:30	★ 美ウォーク	ストレッチ	ヨガ	ファイティング
13:00		ステップ	★ 美ウォーク	ピラティス
13:30	フラダンス	ポールストレッチ		
14:00			ピラティス	14:00~14:50 フリータイム
14:30	ストレッチ			
15:00	ピラティス	14:00~16:50 フリータイム	ストレッチ	ボールDEリリース
15:30		※エルゴメーター セルフエステ ストレッチポール はご利用頂けます！	ステップ	ツールDEトレーニング
16:00	シェイプbelly		ポールストレッチ	ストレッチ
16:30	ポールストレッチ		かんたんエアロビクス	★ 美ウォーク
17:00	★ 美ウォーク	ボールDEリリース	ピラティス	
17:30		ピラティス		ポールストレッチ
18:00	ストレッチ		★ 美ウォーク	ピラティス
18:30		ポールストレッチ		
19:00	ピラティス30			

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歩の運動消費ができます！梅雨パテ防止に運動で不調を買解消しましょう！

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。