

	10日 金	15日 水	20日 月	25日 土	30日 木
10:00	ピラティス	リンパストレッチ	美ウォーク	ポールDEリリース	ストレッチ
10:30		ピラティス		ステップ	ピラティス
11:00	美ウォーク		ポールストレッチ	ピラティス	
11:30		ポールDEリリース	かんたんエアロビクス		ステップ
12:00	ポールDEリリース	フラダンス	ピラティス	ポールストレッチ	ヨガ
12:30	ステップ トレーニング			ファイティング	美ウォーク
13:00				ヨガ	
13:30	ポールストレッチ	13:00~14:50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチポール ご利用頂けます♪	13:00~14:50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチポール ご利用頂けます♪	美・BODY (ウエスト)	ピラティス
14:00	ピラティス			ストレッチ	
14:30				ツールDEトレーニング	ポールストレッチ
15:00	ヨガ	ピラティス	美ウォーク	ポールDEリリース	ステップ トレーニング
15:30	ステップ			シェイプbelly	
16:00	ポールストレッチ	美ウォーク	ポールDEリリース	ピラティス	フラダンス
16:30	ポールDEリリース		美・BODY (ヒップ)		
17:00	美ウォーク	リンパストレッチ	ストレッチ	ステップ トレーニング	ピラティス
17:30		ツールDEトレーニング	ピラティス		
18:00	ピラティス	ヨガ		美ウォーク	かんたんエアロビクス
18:30		ピラティス30	ポールストレッチ		ポールDEリリース
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、肩こりや疲労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寝まり、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

ステップ台の昇降運動で、何と2000歩の運動消費ができます！機用パテ防止に運動を不興を買ってしまわないように！

ベリーダンス

骨盤・肩周りを中心に、全身を動かします。使っていない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。