

15日 金	20日 水	25日 月	30日 土
-------	-------	-------	-------

レッスンプログラム

10:00	ピラティス	ストレッチ	ヨガ	ボールDEリリース
10:30		★ 美BODYトータル	ピラティス	ステップ
11:00	ボールDEリリース	ピラティス		ピラティス
11:30	★ 美BODYトータル		リンバストレッチ	
12:00	ポールストレッチ	ボールDEリリース	★ 美BODYトータル	フラダンス
12:30	ステップ	かんたんエアロビクス	ポールストレッチ	
13:00	ピラティス	フラダンス	13:00~14:50 フリータイム	ファイティング
13:30				ポールストレッチ
14:00	ストレッチ	ピラティス	※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！	★ 美BODYトータル
14:30	★ 美BODYトータル			ストレッチ
15:00	ポールストレッチ	ストレッチ	ピラティス	ステップ
15:30	ヒートアップ	★ 美BODYトータル		ヨガ
16:00	ボールDEリリース	リンバストレッチ	ヨガ	
16:30	★ 美BODYトータル	ステップ	シェイプbelly	ピラティス
17:00	ストレッチ	ヨガ	★ 美BODYトータル	
17:30	ステップ トレーニング	ピラティス	ポールストレッチ	ボールDEリリース
18:00			ピラティス	★ 美BODYトータル
18:30	ピラティス30	ポールストレッチ		リンバストレッチ
19:00				

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歩の運動消費ができます！梅雨対策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。