



LESSON SCHEDULE 2026.10

OCTOBER

	3日土	5日月	7日水	10日土	13日火	15日木
9:30	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操	
10:00	ピラティス30	ボールDEリリース	美BODYトータル	リンパストレッチ	ピラティス30	ピラティス
10:30	ストレッチ	ピラティス	ボールDEリリース	ステップ トレーニング	ヨガ	
11:00	美BODYトータル		ステップ		フラダンス	ストレッチ
11:30	ボールストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ボールストレッチ		美BODYトータル
12:00	ステップ	美BODYトータル	ピラティス	フラダンス	美BODYトータル	ボールDEリリース
12:30	リンパストレッチ	ボールストレッチ			ボールストレッチ	美BODY【ウエスト】
13:00	ファイティング	リンパストレッチ	13:00~14:50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール はご利用頂けます！	13:00~14:50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール はご利用頂けます！	13:00~14:50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール はご利用頂けます！	ピラティス
13:30	ボールDEリリース	美BODYトータル				
14:00	美BODYトータル	ヨガ40				ボールストレッチ
14:30	ストレッチ					ステップ
15:00	美BODY【ヒップ】	美BODY【ウエスト】	ストレッチ	ストレッチ	ボールDEリリース	ボールストレッチ
15:30	ヨガ40	ピラティス	ステップ	かんたんエアロビクス	かんたんエアロビクス	美BODYトータル
16:00			ボールストレッチ	ヨガ	リンパストレッチ	ストレッチ
16:30	ステップ	ボールDEリリース	ピラティス	ステップ	美BODYトータル	ピラティス
17:00	リンパストレッチ	シェイプbelly		ボールDEリリース	ストレッチ	
17:30	ピラティス	リンパストレッチ	ボールDEリリース	美BODYトータル	ピラティス	ボールストレッチ
18:00		ピラティス	美BODYトータル	リンパストレッチ		ステップ
18:30	ボールDEリリース		ストレッチ	ボールストレッチ	ヨガ	ボールDEリリース
19:00						

17日 土

20日 火

23日 金

27日 火

30日 金

9:30	ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操	
10:00	美BODYトータル	ヨガ40	かんたんエアロビクス	美BODYトータル	ポールストレッチ
10:30	リンパストレッチ		ポールストレッチ	ポールストレッチ	ステップ
11:00	ファイティング	ピラティス	美BODYトータル	ピラティス	ボールDEリリース
11:30	ボールDEリリース		リンパストレッチ		
12:00	ステップ	美・BODY【ヒップ】	シェイプbelly	フラダンス	
12:30	ヨガ	ヨガ	ボールDEリリース		
13:00	13：00～14：50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール ご利用頂けます♪	13：00～13：50 フリータイム	ステップ	13：00～14：50 フリータイム ※エルゴメーター セルフエステ ストレッチボール 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 ストレッチボール ご利用頂けます♪
13:30			ヨガ		
14:00		ボールDEリリース	美BODYトータル		
14:30		ピラティス	ストレッチ		
15:00	ポールストレッチ		美・BODY【ヒップ】	ピラティス	美BODYトータル
15:30	ステップ	リンパストレッチ	フラダンス		ボールDEリリース
16:00	ボールDEリリース	美BODYトータル		ボールDEリリース	ピラティス
16:30	美・BODY【ウエスト】	ポールストレッチ	ポールストレッチ	かんたんエアロビクス	
17:00	フラダンス	ファイティング	ステップ	ヨガ40	ステップ トレーニング
17:30		ピラティス	美・BODY【ウエスト】		
18:00	美BODYトータル			ヨガ40	美BODYトータル
18:30	リンパストレッチ	リンパストレッチ		ポールストレッチ	ピラティス30
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



美・BODY

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
絡まり、くっついてしまう筋膜を
ほぐしてコリや痛みを和らげていきましょう！

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

ステップ始めの昇降運動で、
例と2800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！

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！

ウエスト

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。

ヒップ

この胸

背中

トータル

サーキット形式で全身の筋力トレーニングします。
無理のない動きで、気持ちよく姿勢や動きを
整えていきましょう！