

	5日 木	7日 土	10日 火	13日 金
9:30		ラジオ体操		ラジオ体操
10:00	ピラティス	ステップ	ヨガ40	10:10~10:50 ピラティス
10:30		リンバストレッチ		
11:00	ボールDEリリース	美BODYトータル	ピラティス	ヨガ
11:30	美・BODY【ヒップ】	ボールストレッチ		かんたんエアロビクス
12:00	フラダンス	12:00~13:50 フリータイム	美・BODY【ウエスト】	ボールストレッチ
12:30			ヨガ	美BODYトータル
13:00	ピラティス	※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	13:00~14:50 フリータイム
13:30				
14:00	ストレッチ	ラジオ体操	※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！	※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！
14:30	シェイプbelly	ステップ		
15:00	ボールストレッチ	リンバストレッチ40	ストレッチ	ラジオ体操
15:30	美BODYトータル		ピラティス	フラダンス
16:00	ボールDEリリース	かんたんエアロビクス		
16:30	美・BODY【ウエスト】	ストレッチ	リンバストレッチ	ボールDEリリース
17:00	ヨガ	美BODYトータル	ファイティング	シェイプbelly
17:30	美BODYトータル	ヨガ40	ボールストレッチ	ピラティス
18:00	ボールストレッチ		ピラティス	
18:30	ピラティス30	ボールストレッチ		リンバストレッチ
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

ボールストレッチ

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

ツボ押しやリンバ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、締めまり、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楽しみましょう！

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。

17日 火

20日 金

25日 水

27日 金

30日 月

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

ボールストレッチ

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。

ボールDEリリース

ストレッチボールを使って揉まり、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

南国の心地よ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。女性なら誰もが気になる部位を集中的にトレーニングします。