



スタジオレッスンスケジュール

5月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
11:30~		バランス ボール	体幹	バランス ボール	かんたん エアロ	タオル ストレッチ	骨盤体操
19:00~		ソフトジム (トレーニング)	タオル ストレッチ				
	7	8	9	10	11	12	13
11:30~	ソフトジム (ストレッチ)	タオル ストレッチ	体幹	バランス ボール	タオル ストレッチ	体幹	バランス ボール
19:00~	体幹	カーディオ アクト	ソフトジム (トレーニング)	ステッパー	かんたん エアロ		
	14	15	16	17	18	19	20
11:30~	タオル ストレッチ	バランス ボール	タオル ストレッチ	体幹	骨盤体操	バランス ボール	カーディオ アクト
19:00~	体幹	ソフトジム (トレーニング)	骨盤体操	ステッパー	タオル ストレッチ		
	21	22	23	24	25	26	27
11:30~	ソフトジム (ストレッチ)	かんたん エアロ	タオル ストレッチ	バランス ボール	体幹	ステッパー	バランス ボール
19:00~	バランス ボール	体幹	カーディオ アクト	骨盤体操	ソフトジム (トレーニング)		
	28	29	30	31			
11:30~	タオル ストレッチ	かんたん エアロ	ソフトジム (ストレッチ)	ステッパー			
19:00~	カーディオ アクト	体幹	骨盤体操	バランス ボール			

レッスン名	時間	内容
ステッパー (10名)	30分	有酸素運動と全身筋力トレーニングをリズムに合わせて同時進行していきます。 足腰強化・むくみ、冷え性改善などに効果が期待できます。
カーディオアクト (10名)	30分	音楽に合わせて、パンチ、キックなど格闘技の動きを行い 心拍数を上げ楽しくシェイプアップ出来ます。ストレス解消にもなります。
ソフトジム (ストレッチ) (10名)	30分	ゴムボールを使い、ストレッチを行います。 呼吸を大事に、ゆったりとリラックスしながら身体を整えます。
ソフトジム (トレーニング) (10名)	20分	ゴムボールを使用し、小さな動きで効率よく負荷をかけながらトレーニングを行っていきます。 運動や体力に自身のない方でも気軽に、筋力を補強し身体を引き締める効果があります。
体幹トレーニング (10名)	20分	腹筋だけでなく、インナーマッスルもバランス良く鍛える事で 体幹を引き締め、スッキリしたボディラインに整えます。
バランスボール (8名)	20分	普段は意識して使うことの少ないインナーマッスルを バランスボールで鍛えることで、脂肪燃焼の効果があります。
タオルストレッチ (8名)	30分	タオルを補助に使い、全身を深くストレッチしていきます。 柔軟性の向上だけでなく、疲労回復・血行促進効果があります。
骨盤体操 (10名)	45分	主に骨盤・股関節周りを伸ばしていきます。身体の左右のバランスの違いを感じ 気づき、バランスを整えていきます。骨盤の歪み解消に効果的です。
かんたんエアロ (10名)	30分	ゆっくりとした音楽に合わせ 体を動かしていきます。 基本のステップで構成していくので、初めての方でもご参加できます!!

※レッスンの有無、内容については変更になる場合がございます。ご了承ください。
全レッスン各回定員制。お電話でのご予約も受け付けております。
ご予約は、2週間先までとさせていただきます。

