

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
	10:30-10:50 ヨガ20 TV	10:30-10:45 ストレッチ15 TV	10:30-10:45 ストレッチ15 TV	10:30-10:50 ヨガ20 TV	10:30-10:45 ストレッチ15 TV	10:30-10:50 ヨガ20 TV	
11:00	11:00-11:15 ストレッチ15 奥田	11:00-11:15 青竹ピクス15 奥田	11:00-11:15 トータルコンディショニング 身崎	11:00-11:15 ストレッチ15 赤井	11:00-11:15 青竹ピクス15 岡本	11:00-11:15 カラダうごく15 赤井	
	11:30-11:45 カラダつくる15 奥田	11:30-11:45 カラダうごく15 奥田	11:30-11:45 カラダほぐす15 赤井	11:30-11:45 カラダつくる15 赤井	11:30-11:45 トータルコンディショニング 岡本	11:30-11:45 カラダほぐす15 赤井	
12:00	この中からお選びいただけます。 同時に6名まで参加OK！ フリータイム ①ストレッチ 15分 ②おなかシェイプ 15分 ③おしりシェイプ 15分 TV ④ヨガ 20分						
13:00							
14:00	14:00-14:15 青竹ピクス15 奥田	14:00-14:15 ストレッチ15 岡本	14:00-14:15 青竹ピクス15 赤井	14:00-14:15 カラダうごく15 赤井	14:00-14:15 トータルコンディショニング 赤井	14:00-14:15 カラダうごく15 岡本	
	14:30-11:45 カラダほぐす15 奥田	14:30-14:45 カラダつくる15 岡本	14:30-14:45 トータルコンディショニング 赤井	14:30-14:45 青竹ピクス15 赤井	14:30-14:45 ストレッチ15 赤井	14:30-14:45 カラダつくる15 岡本	定休日
15:00	①ストレッチ 15分~20分 ②おなかシェイプ 15分 ③おしりシェイプ 15分 ④ヨガ 20分~30分 ⑤カラダうごく・つくる・ほぐす 各15分 ⑥エアロビクス 15分~30分 ※最終受付 平日：18:30 土曜日：17:30 TV						
16:00	フリータイム 15時以降は随時モニターレッスン お申込できます。 同時に6名まで参加OK！						
17:00	※最終受付 平日：18:30 土曜日：17:30 TV						
18:00	TV 表記について TVモニターを見ながらのレッスンとなります。						
19:00							
20:00							

※空き時間は自由にご利用いただけます。レッスンがある場合はレッスンを優先とさせていただきます。
 ※すべてのプログラムは事前にご予約が必要です。専用ホームページよりお申込みいただくか、スタッフまでお申し込みください。
 ※都合により、担当者変更およびプログラムの変更がある場合がございます。最新情報は専用ホームページよりご確認ください。

プログラム名	概説	きつさ	シューズ
トータルコンディショニング 【定員6名】	自走式マシンとストレッチマシンを交互に行うことで、身体の機能を向上させるプログラムです。 柔軟性を高めたい方、身体の機能を向上させたい方におすすめです。	★★	必要
ストレッチ15 【定員6名】	体を緩やかに、そして段階的に伸ばすことにより、体を調整するプログラムです。 これからトレーニングを開始される方、または運動後の疲れを少なくしたい方におすすめです。	★	不要
カラダうごく15 【定員6名】	柔軟性や筋力、バランス能力を同時に高め、機能的でケガをしない身体を作るプログラムです。 柔軟性を高めたい方、動ける身体を作りたい方におすすめです。	★★	必要
カラダつくる15 【定員6名】	小さなゴムボールを使用し、体幹部の筋力アップやバランス能力を高めるプログラムです。 バランス能力を高めたい方、おなか周りを引き締めたい方におすすめです。	★★	必要
カラダほぐす15 【定員6名】	アキュレーターと言われる器具を使用し、筋肉をほぐすプログラムです。 柔軟性を高めたい方、疲労を少なくしたい方におすすめです。	★	不要
青竹ピクス15 【定員6名】	全身の血行を促進することを目的としたプログラムです。 簡単なステップで青竹踏みを繰り返すことで足裏のツボに刺激を与え、自然治癒力を高めることが期待できます。	★	不要