

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:20~	★映像⑮★ 足腰体操	★映像⑮★ ストレッチ	★映像⑮★ 足腰体操	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	★映像⑮★ 足腰体操	新体操スクール ~11:00	★映像⑮★ ストレッチ
11:00~	★映像⑳★ エアロ&筋トレ	ロコモ足腰体操	★映像㉑★ 小顔矯正 By3FITオンラインスタジオ	フィットヨガ	コアシェイプ®	11:20~ ★映像⑮★ 足腰体操	ロコモ足腰体操
12:00~	フィットヨガ	★映像㉑★ やさしいヨガ	ストレッチ	★映像㉑★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ	★映像㉑★ やさしいエアロ	フィットヨガ	キッズスクール 12:20~
13:00~	★映像㉑★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	★映像㉑★ やさしいヨガ	★映像㉑★ パワーヨガ	ロコモ足腰体操	★映像㉑★ 小顔矯正 By3FITオンラインスタジオ	
14:00~	★映像㉑★ やさしいエアロ	フィットヨガ	★映像㉒★ エアロ&筋トレ	ストレッチ	★映像㉑★ 小顔矯正 By3FITオンラインスタジオ	コアシェイプ®	
15:00~	ロコモ足腰体操	★映像㉑★ 小顔矯正 By3FITオンラインスタジオ	コアシェイプ®	★映像㉑★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ	★映像㉒★ エアロ&筋トレ	チアダンススクール 15:30~	
16:00~	★映像⑮★ 荷重エクササイズ	ストレッチ	★映像㉑★ やさしいエアロ	新体操スクール 16:30~18:30	フィットヨガ	~祝日レッスンについて~ その曜日のレッスンスケジュールで 午前中のプログラムのみ実施いたします。	
18:30~	コアシェイプ®	★映像㉑★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ	19:15~ ★映像㉑★ パワーヨガ	19:00~ ★映像㉒★ エアロ&筋トレ	19:15~ ★映像㉑★ やさしいエアロ		

※上記は予定となっており、イベント等で変更する場合がございます。

※レッスン参加予定の際には、マスクの着用をお願いいたします。

※各レッスン定員10名となります。

※参加ご希望人数が多い時はレッスン10分前に整理券を配布させていただきます。

◆レッスンのご案内

※レッスン中もマスクの着用をお願いします！

プログラム名	内容	強度	難易度	定員数
ストレッチ 15分	ストレッチをして身体も心もスッキリしましょう	☆	★	10名
ロコモ足腰体操 25分	ロコモティブシンドロームの予防を目指し、足腰や体幹を使っていくプログラム	☆～☆☆	★	10名
フィットヨガ 25分	ヨガの動きを楽しみ、心身を癒し、リセットしていくプログラム	☆～☆☆	★～★★	10名
コアシェイプ 25分	ヨガの動きや自分の体重を使って、体幹の安定と機能的でしなやかなカラダを目指すプログラム	☆☆	★～★★	10名
映像 荷重エクササイズ 15分	ダンベルを使って、全身引き締めを行うプログラム	☆☆	★★	10名
映像 足腰体操 15分	足腰を中心に無理なく筋肉を刺激するプログラム	☆	★	10名
映像 ストレッチ 15分	運動前後の身体を整えるプログラム	☆	★	10名
映像 エアロ&筋トレ 25分	リズムに合わせた有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うプログラム	☆☆	★★	10名
映像 パワーヨガ 25分	普通のヨガよりも筋力を使い体幹や体全体を整えるプログラム	☆☆	★★	10名
映像 やさしいヨガ 30分	リラックスを目的に身体をほぐすことを中心としたプログラム	☆～☆☆	★～★★	10名
映像 やさしいエアロ 30分	ウォーミングアップからやさしいステップまで音楽にのせて楽しく運動するプログラム	☆～☆☆	★～★★	10名
映像 サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ	1分ごとに「筋トレ」と「有酸素トレーニング」を繰り返し行うことで体脂肪を落としていくプログラム	☆☆	★～★★	10名
映像 小顔矯正 By3FITオンラインスタジオ	小顔にする、見せるための様々な顔や首まわりの動きを行うプログラム	☆	★	10名

◆その他ご案内◆

- ・怪我防止のため、運動前後にはストレッチを行い、運動中の水分補給はこまめに行いましょう。
- ・レッスンの途中参加は、安全性を考慮しご遠慮いただいております。
- ・レッスン途中で身体に異変を感じた場合はスタッフへお申し出ください。
- ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選び下さい。
- ・レッスンで使用したマットや器具は、レッスン終了時に会員様ご自身での消毒をお願いいたします。
- ・感染症対策のため、入り口にて手指の消毒を実施いただき、レッスン前後の会話は控えるようお願いいたします。