

レッスンスケジュール (2022.04~)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|---|--|--|--|--|---|----------------|
| 10:20~ | ★映像⑮★ ストレッチ | ★映像⑮★ 簡単足腰体操 | ★映像⑮★ ストレッチ | ★映像⑮★ 簡単足腰体操 | ★映像⑮★ ストレッチ | ★映像⑮★ 簡単足腰体操 | ★映像⑮★ ストレッチ |
| 11:00~ | ★映像⑳★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ | フィットヨガ | ★映像⑳★ やさしいエアロ2 | コアシェイプ ^o | ロコモ足腰体操 | コアシェイプ ^o | ♡お楽しみ♡ |
| 12:00~ | コアシェイプ ^o | ★映像㉕★ エアロ&筋トレ | ロコモ足腰体操 | ★映像⑳★ やさしいエアロ | ★映像⑳★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ | ♡お楽しみ♡ | ♡お楽しみ♡ |
| 13:00~ | ★映像⑳★ やさしいエアロ | コアシェイプ ^o | ★映像⑳★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ | ロコモ足腰体操 | フィットヨガ | 新体操スクール ジュニア1 12:50~13:50 ジュニア2 13:55~14:55 キッズ 15:00~15:45 | |
| 14:00~ | ★映像㉕★ エアロ&筋トレ | ★映像⑳★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ | ★映像㉕★ パワーヨガ | ★映像㉕★ やさしいエアロ2 | ★映像㉕★ やさしいエアロ | | |
| 15:00~ | ★映像㉕★ やさしいエアロ2 | ★映像㉕★ やさしいヨガ | ★映像⑮★ ストレッチ | ★映像⑳★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ | ★映像⑮★ 簡単足腰体操 | | |
| 16:00~ | フィットヨガ | ★映像⑮★ 簡単足腰体操 | ダンススクール キッズ 16:00~16:45 ジュニア 16:50~17:50 | ★映像⑮★ ストレッチ | ダンススクール キッズ 16:00~16:45 ジュニア 16:50~17:50 | | |
| 17:00~ | ★映像㉑★ 小顔矯正 By3FITオンラインスタジオ | 新体操スクール キッズ 17:00~17:45 ジュニア 18:00~19:00 | 18:15~ ★映像⑮★ 簡単足腰体操 | 新体操スクール キッズ 17:00~17:45 ジュニア 18:00~19:00 | 18:15~ ★映像⑮★ ストレッチ | | |
| 18:00~ | ★映像⑳★ サーキットトレーニング By3FITオンラインスタジオ | | | | | ♡お楽しみ♡は毎週月曜日に 店舗にて掲示いたします。 | |
| 19:00~ | ロコモ足腰体操 | 19:15~ ★映像⑳★ サーキットトレーニング | フィットヨガ | 19:15~ ★映像⑳★ エアロ&筋トレ | コアシェイプ ^o | | |

- ※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 |
|-----------------------------------|---|------|------|-----|
| 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 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カ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 25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。