

レッスンスケジュール (2023/11.1~)

- ◆レッスンの途中参加や途中退場は、安全性を考慮してご遠慮いただいております。
- ◆**連続している同レッスンは、どちらかお一人様1度のご参加に限定させていただきます。**
- ◆安全性を考慮し、**各レッスン20名**までとなります。

	月	火	水	木	金	土	日
9:15	映像⑮ 足腰体操	映像⑮ やさしいエアロ②	映像⑳ かんたん有酸素	映像⑮ 足腰体操	映像⑮ エアロ&筋トレ	映像⑮ やさしいエアロ②	映像⑳ かんたん有酸素
10:15	フィットヨガ 30分	映像⑳(タオル体操) ストレッチ&リズム	映像⑳ やせ筋ボディシェイプ	コアシェイプ [°] 30分	ロコモ足腰体操 30分	週替わりレッスン 30分	映像⑳ ボディシェイプ [°]
11:15	フィットヨガ 30分	コアシェイプ [°] 30分	スローエアロ 30分	フィットヨガ 30分	映像⑳ 簡単ボクササイズ	映像⑳ かんたん有酸素	フィットヨガ 30分
13:30	映像⑳ かんたん有酸素	フィットヨガ 30分	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	映像⑳ ゆったり ストレッチ&リズム	映像⑳ 簡単ボクササイズ	映像⑳ かんたん有酸素
14:30	ロコモ足腰体操 30分	フィットヨガ 30分	ボディフィット 20分	映像⑳ バレトン	コアシェイプ [°] 30分	映像⑳ ボディシェイプ [°]	映像⑳(タオル体操) ストレッチ&リズム
16:00	映像⑳ バレトン	映像⑳ 簡単ボクササイズ	キッズダンス 15:45~17:45	映像⑳ ボディシェイプ [°]	キッズダンス 15:45~19:00	キッズダンス 15:20~17:15	キッズダンス 16:00~17:50
18:30	映像⑳ ゆったり ストレッチ&リズム	キッズダンス 17:00~18:50	映像⑳ やせ筋ボディシェイプ [°]	映像⑳ ヨガ		ストレッチ&リズムにはタオルを使用します首にかけられるようなタオル(マフラータオル)をお持ちください。	
19:30	映像⑳ ボディシェイプ [°]	コアシェイプ [°] 30分	映像⑳ 簡単ボクササイズ	映像⑳ バレトン	フィットヨガ 30分		

※30分前より受付開始いたします。

※レッスンスケジュールは予定となっており、変更する場合がございます。

◆レッスンのご案内

プログラム名		時間	内容	強度	難易度	定員数
ロコモ足腰体操	対面	30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	☆~☆☆	★	20名
フィットヨガ	対面	30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	☆~☆☆	★~★★	20名
コアシェイプ	対面	30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	☆☆	★~★★	20名
ボディフィット	対面	20分	60秒間の運動と60秒間の休憩を交互に繰り返して行うトレーニング系プログラムです。	☆☆	★★	20名
スローエアロ	対面	30分	ゆっくりとしたリズムに合わせて全身運動を行うエアロビクスプログラム	☆	★	20名
ストレッチ&リズム(タオル体操)	映像	30分	タオル使って全身のストレッチを行う身体ケアプログラム(タオルが必要です)	☆	☆	20名
ゆったりストレッチ&リズム	映像	30分	全身のストレッチを行う身体ケアプログラム(クッションは必要ありません。)	☆	☆	20名
バレトン	映像	30分	バレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の運動を組み合わせて行う有酸素系プログラム	☆☆	★~★★	20名
簡単ボクササイズ	映像	30分	ボクシングの動きを取り入れて行う全身エクササイズプログラム	☆☆	★~★★	20名
映像 やせ筋ボディシェイプ 30分	映像	30分	マットを利用して下半身の筋肉をメインに動かし、燃焼しやすい身体を目指すプログラム	☆☆☆	★~★★	20名
ボディシェイプ	映像	30分	下半身の筋肉・体幹を動かし、燃焼しやすい身体を目指すプログラム	☆☆☆	★~★★	20名
足腰体操	映像	15分	足腰を中心に無理なく筋肉を刺激するプログラム	☆	★	20名
やさしいエアロ2	映像	25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	☆	★~★★	20名
エアロ&筋トレ	映像	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	☆☆	★★	20名
かんたん有酸素	映像	30分	基本的なステップで、リズムを楽しみながら基礎体力の向上を目指すプログラムです。	☆	★~★★	20名

- ・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。
- ・次のレッスンに参加する場合は、マットなどの道具を片付け終えてから参加表にご記名下さい。
- ・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道具は店舗での消毒をしています。レッスン終了時には会員様ご自身での消毒もお願いいたします。