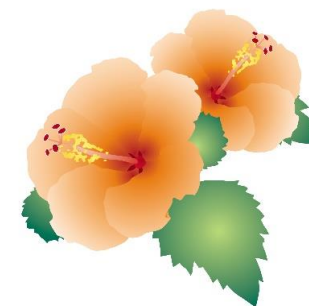




# レッスン内容 紹介



レッスン名	レッスンスケジュール	強度	内容
<b>【リラクゼーション】</b>			
ゆったりヨガ	月B	★	やさしいヨガの動きと呼吸法を行います。 全身の筋肉を伸ばします。 道具を使用してストレッチを行います。 ヨガの世界をご堪能あれ！人気のクラスです。 椅子に座って全身ストレッチを行います。 ウェーブストレッチリングを使用して、エクササイズ！ バランスボールを使って、ストレッチ！
ストレッチ	月C、金C	★	
ころころストレッチ	火B、水A	★	
ヨガ	木A	★～★★	
椅子ストレッチ	土A	★	
ウェーブエクササイズ	金A	★～★★	
バランスボール de ストレッチ	水C	★	
<b>【有酸素運動】</b>			
リズムボール	月A	★～★★	バランスボールでエアロビクス運動♪ リズムに合わせてステップ台の昇降運動♪ ボクシングのパンチ動作でシェイプアップ！
踏み台昇降	火C	★～★★	
ボクササイズ	土C	★★～★★★★	
<b>【筋力トレーニング】</b>			
自体重トレーニング	金B	★～★★	自分の体重を使ったトレーニング！
<b>【有酸素運動＋筋力トレーニング】</b>			
ACTNOW（アクトナウ）	火A、木C、土B	★★～★★★★	短時間でカロリーを消費したい方、お待ちしております！！ マシンを使わず、サーキットトレーニング！！
フロアサーキット	水B	★★～★★★★	
<b>【 ??? 】</b>			
NABEササイズ	木B	★～★★★★	月ごとにテーマや道具を変えて、ストレッチや筋トレを行います。



※A⇒11時～ B⇒14時～ C⇒16時～