



グループレッスンスケジュール【2022年12月】

	月	火	水	木	金	土						
朝	10:00～ 10:20	肩腰膝エクササイズ ～腰～	10:00～ 10:20	カラダ ～鍛える～	10:00～ 10:20	肩腰膝エクササイズ ～膝～	10:00～ 10:20	ストレッチ	10:00～ 10:20	ヨガストレッチ	10:00～ 10:20	肩腰膝エクササイズ ～肩～
昼	14:00 ～ 14:20	ボールエクササイズ	14:00 ～ 14:20	肩腰膝エクササイズ ～腰～	14:00 ～ 14:20	カラダ ～燃やす～	14:00 ～ 14:20	肩腰膝エクササイズ ～膝～	14:00 ～ 14:20	バランスボール	14:00 ～ 14:20	姿勢改善エクササイズ ～猫背～
											16:00 ～ 16:20	バンドエクササイズ
夜	20:00～ 20:20	ストレッチ	20:00～ 20:20	バランスボール	20:00～ 20:20	ボールエクササイズ	20:00～ 20:20	バンドエクササイズ	20:00～ 20:20	カラダ ～鍛える～		

リラックス・調整系
 アクティブ系

《レッスン一覧》

レッスン名	定員	運動強度	持ち物	内容
ストレッチ	8名	★☆☆☆☆		簡単なストレッチで、気持ちよく全身をほぐしましょう。
ボールエクササイズ	8名	★☆☆☆☆		ボールを使って筋膜リリースやエクササイズを行って、筋肉の歪みを改善し、関節の可動域を広げましょう。
肩腰膝エクササイズ～肩～	8名	★★☆☆☆		肩回りの筋肉をほぐし、ストレッチ、鍛えることで、肩こりや痛みの改善、可動域UPを目指します。
肩腰膝エクササイズ～腰～	8名	★★☆☆☆		腰回りの筋肉をほぐし、ストレッチ、鍛えることで、腰こりや痛みの改善、可動域UPを目指します。
肩腰膝エクササイズ～膝～	8名	★★☆☆☆		膝回りの筋肉をほぐし、ストレッチ、鍛えることで、膝の痛みの改善、可動域UPを目指します。
姿勢改善エクササイズ～猫背～	8名	★★★☆☆		縮んでいる筋肉を伸ばし姿勢を維持するための体幹、背中の筋力の強化を行います。
バランスボール	4名	★★☆☆☆		バランスボールを使ったストレッチ&トレーニングで、効果的に筋肉をほぐし、体幹バランスを高めましょう。
ヨガストレッチ	8名	★★☆☆☆		毎月テーマを変えて、ベーシックなヨガのポーズを練習します。呼吸に意識を向けながら、気持ちよく全身を動かしましょう！
バンドエクササイズ	8名	★★★☆☆		セラバンド、ミニバンドを使用した、様々なトレーニングを行います。全身の筋肉を動かしていきます！
カラダ～鍛える～	8名	★★★☆☆		フォームを丁寧に意識しながら、自重トレーニングやグッズを使って、全身の筋肉を鍛えましょう！
カラダ～燃やす～	8名	★★★★☆		音楽に合わせて、有酸素・筋力トレーニングやダンスエクササイズを行いストレス発散！楽しく脂肪を燃焼させましょう！

- 定員：各レッスン4～8名
- ご予約は、当日ご来店の順番に、各レッスン1時間前よりフロントにて承ります。（ご滞在中のみ）
- レッスン開始5分前までのご入室にご協力ください。
- 定員に達していない場合、途中入室での参加も可能です。他の参加者の方へご配慮いただき、ご入室ください。
- ダンベルを利用したレッスンでは、必ずシューズをお履きください。