

曜日	種別	時 間		プログラム名	内 容	エアロ強度	担当者名
月	デイ	10:30~11:15	45分	ポルドブラ45	肩甲骨・体幹をたっぷり使うことでインナーマッスルを鍛えていきます		ナオミ
		11:25~12:10	45分	ストレッチ&コンディショニング45	部分エクササイズやストレッチで心と身体を癒しましょう		
		12:20~13:20	60分	自力整体60	ゆるめる・ととのう・いやされる 満たされる心地のよい時間をお届けします		
		14:30~15:30	60分	らぶ フレイル予防運動60	ストレッチと簡単なトレーニングで筋力の維持、向上を目指しましょう		
	ナイト	20:00~21:00	60分	ハワイアンフラ60	しなやかな動きの中で有酸素運動効果を高め、足腰の筋力UPを目指します		高 原
火	デイ	10:45~11:30	45分	しなやかダンスエクササイズ45	ダンスのウェーブの動きを中心に女性らしい動作を取り入れたエクササイズ		吉 田
		11:45~12:30	45分	ストレッチ&筋トレ45	簡単なエクササイズとストレッチで身体をほぐしていきます		
	ナイト	19:30~20:15	45分	初級エアロ45	音楽に合わせて基本の動きで身体を動かすクラス	初~	井 手
		20:30~21:15	45分	バランスコーディネーション45	誰にでもできる動きで身体の調子を整えるクラス		
水	デイ	10:30~11:15	45分	姿勢改善&ストレッチ45	簡単な筋カトレーニングとストレッチで、キレイな姿勢を作りましょう		natsuki
		11:30~12:15	45分	フローヨガ45	筋力、柔軟性を高める要素を取り入れたクラス		
	ナイト	19:30~20:15	45分	バランスコーディネーション45	楽しく脳を活性化し、身体の機能改善を目指していきます		大 崎
		20:30~21:15	45分	ストレッチ&コンディショニング45	部分エクササイズで身体を引き締めていきます		
木	デイ	10:30~11:45	75分	ゆらぎ体操75	寝たまま、身体をゆらゆらしながらほぐす体操を行います		かおり
	ナイト	19:30~20:15	45分	初級エアロ45	エアロビクスの基本動作を中心に、しっかり汗をかくクラス	初~	時 松
		20:30~21:30	60分	ヨガ60	ほぐし、ストレッチを含む全身の調整を行います		
金	デイ	11:15~11:45	30分	初級エアロ30	エアロビクスの基本の動きで楽しく動きます	初~	時 松
		12:00~12:30	30分	ひきしめエクササイズ30	全身をしっかりとトレーニングして引き締めるエクササイズ		
		12:45~13:45	60分	ヨガ60	身体のゆがみやねじれを修正し、機能改善をメインに行います		
	ナイト	20:15~21:30	75分	ヨガベーシック&メディテーション75	効果的なポーズ、呼吸法で身体を整え、瞑想を取り入れるプラクティス		かおり