E-ジム西脇　**スタジオプログラム**　**＊初めての方でもすべてのレッスンにご参加いただけます**

曜日	種別	時　間		プログラム名	内　容	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	らふ　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	内　藤
	ナイト	19:30～20:30	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	10:30～11:15	45分	初級エアロ45	基本動作・歩く動作を中心にエアロビクスを楽しむクラス	岩　澤
		11:30～12:30	60分	ハタヨガ60	「姿勢」と「呼吸法」を軸に心身の調和を目指すヨガの基本クラス	
	ナイト	18:45～19:30	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	井　手
		19:45～20:30	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	ZUMBA45	ラテンの曲に合わせシンプルな振り付けで有酸素運動を楽しみます	井　手
		11:30～12:15	45分	バランスコーディネーション45	その日の体調に合わせて身体を伸ばすほぐすで整えていきます	
	ナイト	19:30～20:30	60分	らくらく筋トレ＆ストレッチ60	自体重で自身の体力に合わせ無理なく続けられるトレーニングをしていきます	岬
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	18:30～19:15	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	時　松
		19:30～20:30	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	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	19:15～20:30	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

2023年 6月 改定