

フィットネスタイム時間割

	月	火	水	木	金
10:00 ~ 10:40	音楽に ※ あわせて ストレッチ かんたんヨガ	※ 座って エクササイズ ボール	音楽に ※ あわせて ストレッチ かんたんヨガ	リズムにのって 元気ダンス	※ 座って エクササイズ ボール
10:50 ~ 11:30	体幹を鍛え ボディを変える！ バレエエクサ	いい汗かいて スリムに！ ブーツキャンプ	体幹を鍛え ボディを変える！ バレエエクサ	ラテンのリズム で脂肪燃焼！ サルサ	音楽に ※ あわせて ストレッチ かんたんヨガ
11:40 ~ 12:20	※ 有酸素運動で 脂肪燃焼！ ボクササイズ	ラテンのリズム で脂肪燃焼！ サルサ	リズムにのって 元気ダンス	※ 有酸素運動で 脂肪燃焼！ ボクササイズ	いい汗かいて スリムに！ ブーツキャンプ

※「かんたんヨガ」「ボクササイズ」「ブーツキャンプ」…ヨガマット
「ボール」…バランスボール をお持ちの方はご持参ください。
教室でもご注文承ります！