

フィットネスタイム時間割

2019.7 改正

	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	※ 南国気分で シェイプアップ フラエクサ	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
12:30 ~ 13:10	※ 座って エクササイズ ボール				体幹を鍛え ボディを変える！ バレエエクサ

※「かんたんヨガ」「ボクササイズ」「ブーツキャンプ」…ヨガマット、
「フラエクサ」…パウスカート、「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！