

7月 コンディショニングエリアレッスン表

初心者の方でも気軽にご参加いただける内容の、1回約20分の簡単なトレーニング。

今後ご自身でもできる運動をトレーナーから学び、自分自身のトレーニングに活かしてみたいかがでしょうか。

| 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | | 1 | 3 | 4 | 5 |
| | | 15:30 楽ヨガ わたなべ | 11:30 青竹ふみ たけだ | 11:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ | 11:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ |
| | | 19:00 爽快棒 たかはし | 12:30 ヒップトレーニング しのだ | 12:15 楽ヨガ わたなべ | |
| 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| 11:30 青竹ふみ たけだ | 11:15 楽ヨガ わたなべ | 11:30 ひきしめお腹 ほそい | 11:30 爽快棒 たけだ | 13:30 ストレッチ ほそい | 11:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ |
| 14:15 爽快棒 おおがみ | 12:30 ヒップトレーニング しのだ | 20:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ | 12:30 ストレッチ しのだ | 15:30 ひきしめお腹 ほそい | 15:00 ひきしめお腹 ほそい |
| 13 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 11:30 ヒップトレーニング しのだ | 12:30 ひきしめお腹 ほそい | 11:45 ストレッチ ほそい | 12:00 爽快棒 たけだ | 13:45 爽快棒 おおがみ | 12:30 ヒップトレーニング しのだ |
| | 14:15 爽快棒 ふくはら | 19:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ | 15:30 ひきしめお腹 おおがみ | 15:15 楽ヨガ わたなべ | 15:15 高強度インターバル トレーニング おおがみ |
| 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 |
| 11:45 ストレッチ ほそい | 11:30 ストレッチ ほそい | 13:30 ヒップトレーニング ほそい | 11:30 青竹ふみ たけだ | 14:45 ひきしめお腹 おおがみ | 11:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ |
| | 13:15 青竹ふみ たけだ | 19:45 爽快棒 たかはし | 15:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ | 15:30 楽ヨガ わたなべ | 12:00 ひきしめお腹 おおがみ |
| 27 | 28 | 29 | 31 | | |
| 11:30 青竹ふみ たけだ | 11:30 楽ヨガ わたなべ | 11:30 ひきしめお腹 ほそい | 11:30 青竹ふみ たけだ | | |
| 14:30 爽快棒 ふじえ | 18:45 高強度インターバル トレーニング おおがみ | 15:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ | 18:45 爽快棒 たかはし | | |

～レッスン内容～

| | |
|-----------------|--|
| 高強度インターバルトレーニング | 高強度の運動と休憩を繰り返す、脂肪燃焼や筋力強化を狙うトレーニングシステムです。 |
| ひきしめお腹 | リズムに合わせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。 |
| ヒップトレーニング | ゴムバンドを使用した、お尻のトレーニング。立体的で高く上がったお尻はボディラインをより良く魅せます。 |
| 爽快棒 | ストレッチポールを使用して、身体の歪みを整えることを狙うプログラムです。 |
| 青竹ふみ | 足つぼを刺激する青竹を使った昇降運動。ここでしか受けられない特別なレッスンです。 |
| 楽ヨガ | ボールやウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐす、初心者向けのヨガクラスです。 |
| ストレッチ | 全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上に繋がります。 |