

8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
31				1	2
11:30 青竹ふみ たけだ 15:30 ストレッチ えじり				13:30 ひきしめお腹 ほそい 14:30 ストレッチ えじり	11:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ 12:30 ヒップトレーニング しのだ
3	4	5	7	8	9
13:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 15:15 ひきしめお腹 ほそい	12:30 青竹ふみ たけだ 20:30 ヒップトレーニング ほそい	11:30 ひきしめお腹 ほそい 19:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 青竹ふみ たけだ 20:15 高強度インターバル トレーニング おおがみ	11:30 ヒップトレーニング ふくはら 13:45 ひきしめお腹 ほそい	12:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ 14:30 ストレッチ えじり
10	11	12	14	15	16
夏季休館			11:30 爽快棒 たけだ	14:45 高強度インターバル トレーニング ふじえ	15:15 ヒップトレーニング ほそい
17	18	19	21	22	23
11:30 爽快棒 たけだ 19:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ	12:30 爽快棒 たけだ 19:30 ストレッチ えじり	11:30 ヒップトレーニング ほそい 19:00 ストレッチ えじり	11:30 爽快棒 たけだ 19:30 ひきしめお腹 おおがみ	13:45 爽快棒 おおがみ 15:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 15:15 ヒップトレーニング ほそい
24	25	26	28	29	30
11:30 青竹ふみ たけだ 15:30 ひきしめお腹 ほそい	12:30 ストレッチ えじり 19:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 ヒップトレーニング ほそい 20:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 青竹ふみ たけだ 19:30 爽快棒 おおがみ		11:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ 12:30 ヒップトレーニング しのだ

～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し、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。