

10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はかがでしょうか。

月	火	水	金	土	日
			2	3	4
			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	13:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ 14:45 REAXION おおがみ	11:15 REAXION おおがみ 13:30 楽ヨガ わたなべ
5	6	7	9	10	11
11:30 爽快棒 たけだ 14:30 REAXION おおがみ	12:30 ストレッチ えじり 13:30 ヒップトレーニング しのだ	14:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 19:30 ストレッチ えじり	11:30 青竹ふみ たけだ 13:30 REAXION ほそい	13:45 高強度インターバル トレーニング おおがみ	14:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ
12	13	14	16	17	18
14:15 ヒップトレーニング ほそい 15:00 爽快棒 おおがみ	12:15 青竹ふみ たけだ 20:15 ひきしめお腹 ほそい	11:30 REAXION ほそい 14:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:45 爽快棒 たけだ 14:30 ストレッチ えじり	11:30 ストレッチ えじり 15:15 ひきしめお腹 ほそい	13:30 REAXION ほそい 14:30 ストレッチ えじり
19	20	21	23	24	25
19:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	12:30 青竹ふみ たけだ 18:45 REAXION おおがみ	11:30 ひきしめお腹 ほそい 15:00 REAXION ふじえ	11:15 青竹ふみ たけだ 14:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	13:30 ひきしめお腹 ほそい 14:15 REAXION おおがみ	11:15 ヒップトレーニング しのだ 15:30 ストレッチ えじり
26	27	28	30	31	
11:30 爽快棒 たけだ 13:30 ヒップトレーニング しのだ	11:15 ストレッチ えじり 14:00 ひきしめお腹 ほそい	12:00 REAXION おおがみ 15:00 ストレッチ えじり	11:15 爽快棒 たけだ 19:15 高強度インターバル トレーニング おおがみ	12:00 ストレッチ えじり 14:45 REAXION おおがみ	

～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。ここでき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。
REAXION(9.10月限定)	不規則に光るセンサーを見て、判断して、動く。ゲーム感覚のトレーニングギアです。