

5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	2	3
			11:45 青竹ふみ たけだ 15:30 ストレッチ たかはし	11:30 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	11:15 ストレッチ たかはし 14:30 ヒップトレーニング しのだ
4	5	6	8	9	10
11:30 ひきしめお腹 ふくはら 14:30 爽快棒 いけだ	12:30 ひきしめお腹 わたなべ 15:30 ストレッチ ほそい	11:30 ひきしめお腹 ふくはら 13:45 爽快棒 わたなべ	11:30 青竹ふみ たけだ 14:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ		11:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 12:30 ひきしめお腹 ほそい
11	12	13	15	16	17
14:30 ヒップトレーニング いけだ 19:00 爽快棒 たかはし	12:30 ひきしめお腹 わたなべ 14:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 ひきしめお腹 ほそい 20:00 楽ヨガ わたなべ	12:00 青竹ふみ たけだ 18:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ	12:00 ヒップトレーニング ほそい 15:30 ひきしめお腹 ほそい	11:30 ひきしめお腹 ほそい 12:30 ヒップトレーニング しのだ
18	19	20	22	23	24
12:30 ひきしめお腹 ふくはら 20:30 爽快棒 いながき	13:30 ヒップトレーニング しのだ 19:00 ひきしめお腹 いけだ	11:30 ヒップトレーニング しのだ 20:00 爽快棒 いながき	11:30 青竹ふみ たけだ 19:00 楽ヨガ わたなべ	12:00 爽快棒 ふじえ	11:30 ヒップトレーニング ほそい 14:45 爽快棒 いながき
25	26	27	29	30	31
12:30 ヒップトレーニング しのだ 19:15 爽快棒 いながき	12:30 青竹ふみ たけだ 20:00 ひきしめお腹 わたなべ	12:30 ヒップトレーニング ほそい 20:30 爽快棒 いながき	12:00 青竹ふみ たけだ 19:00 爽快棒 たかはし		11:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 15:30 爽快棒 いながき

～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。