11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てはいかがでしょうか。

月	火	水	金	土	日
30					1
11:45 ヒップトレーニング しのだ 19:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ					11:00 爽快棒 ふくはら 15:30 ストレッチ えじり
2	3	4	6	7	8
11:30 ヒップトレーニング しのだ 19:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ	13:30 ひきしめお腹 ほそい 14:15 ストレッチ えじり	12:30 ヒップトレーニング ほそい 19:00 高強度インターバル トレーニング おおがみ	11:30 青竹ふみ たけだ 19:45 高強度インターバル トレーニング ふじえ	12:00 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	12:15 ひきしめお腹 ほそい 13:30 ヒップトレーニング しのだ
9	10	11	13	14	15
14:15 ストレッチ えじり 20:15 高強度インターバル トレーニング おおがみ	11:30 爽快棒 おおがみ 14:15 ストレッチ えじり	11:30 ヒップトレーニング ほそい 15:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 爽快棒 たけだ 20:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:45 高強度インターバル トレーニング ふじえ 14:45 ひきしめお腹 ほそい	12:30 ストレッチ えじり 13:30 ヒップトレーニング しのだ
16	17	18	20	21	22
11:45 ひきしめお腹 ほそい 13:30 ヒップトレーニング しのだ	12:30 ストレッチ えじり 15:30 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	11:30 青竹ふみ たけだ 14:30 ストレッチ えじり	13:30 ヒップトレーニング しのだ 14:30 ストレッチ えじり	12:00 爽快棒 ふくはら 12:45 ストレッチ えじり
23	24	25	27	28	29
13:15 樂ヨガ わたなべ	11:45 ヒップトレーニング しのだ 14:00 ストレッチ えじり	11:30 ひきしめお腹 ほそい 20:15 樂ヨガ わたなべ	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 ふじえ	14:15 ひきしめお腹 ほそい 15:15 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 15:30 ひきしめお腹 ほそい

～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。
樂ヨガ	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げます。