

9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いかがでしょうか。

月	火	水	金	土	日
	1	2	4	5	6
	12:30 青竹ふみ たけだ 19:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ	14:30 爽快棒 たかはし 20:15 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 18:45 高強度インターバル トレーニング おおがみ	14:30 爽快棒 おおがみ 15:30 ひきしめお腹 ほそい	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 おおがみ
7	8	9	11	12	13
11:30 青竹ふみ たけだ	12:30 ヒップトレーニング しのだ 14:30 ストレッチ えじり	11:30 ひきしめお腹 ほそい 20:15 ストレッチ えじり	11:30 青竹ふみ たけだ 15:30 REAXION おおがみ	13:30 ストレッチ えじり	11:15 ストレッチ えじり 12:00 高強度インターバル トレーニング ふじえ
14	15	16	18	19	20
11:15 ひきしめお腹 たけだ 12:15 楽ヨガ ふくはら	12:15 青竹ふみ たけだ 14:15 ストレッチ えじり	11:30 REAXION ほそい 20:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ	12:00 爽快棒 たけだ 20:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	14:15 爽快棒 きりた 15:30 REAXION おおがみ	12:30 REAXION ほそい 13:30 ヒップトレーニング しのだ
21	22	23	25	26	27
11:45 ヒップトレーニング ほそい 13:15 ストレッチ えじり	12:30 ひきしめお腹 ほそい 15:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	12:30 REAXION ほそい 13:15 楽ヨガ わたなべ	11:15 青竹ふみ たけだ 12:30 ヒップトレーニング しのだ	12:45 REAXION おおがみ	13:45 REAXION おおがみ
28	29	30			
11:30 ひきしめお腹 たけだ 14:15 楽ヨガ ふくはら	12:15 青竹ふみ たけだ 18:30 爽快棒 たかはし	11:30 REAXION ほそい 19:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ			

～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。
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。