

4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
		1	3	4	5
		14:30 高強度インターバル トレーニング みやかわ	11:15 青竹ふみ たけだ	15:15 楽ヨガ いけだ	11:30 ヒップトレーニング しのだ
		20:15 ストレッチ たかはし	20:15 ひきしめお腹 ほそい		14:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ
6	7	8	10	11	12
11:30 爽快棒 たけだ	12:15 青竹ふみ たけだ	12:45 ひきしめお腹 ほそい	11:30 青竹ふみ たけだ	12:00 ひきしめお腹 ほそい	12:30 ストレッチ ふじえ
15:30 ストレッチ たかはし	19:30 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 たかはし	15:30 楽ヨガ わたなべ	14:00 楽ヨガ わたなべ	15:30 高強度インターバル トレーニング みやかわ
13	14	15	17	18	19
11:30 ひきしめお腹 たけだ	15:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ	13:30 ヒップトレーニング ほそい	11:30 青竹ふみ たけだ	12:30 ひきしめお腹 ほそい	13:30 ヒップトレーニング ほそい
15:30 ひきしめお腹 わたなべ	20:30 爽快棒 わたなべ	20:00 楽ヨガ わたなべ	19:00 爽快棒 わたなべ	14:00 爽快棒 わたなべ	14:30 ストレッチ たかはし
20	21	22	24	25	26
11:30 爽快棒 たけだ	11:30 ヒップトレーニング ほそい	13:30 ヒップトレーニング しのだ	11:30 ひきしめお腹 たけだ	11:30 楽ヨガ わたなべ	11:15 ストレッチ たかはし
15:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	19:30 爽快棒 ふじえ	15:30 高強度インターバル トレーニング みやかわ	18:45 楽ヨガ わたなべ	15:30 ひきしめお腹 いけだ	12:30 ひきしめお腹 ふじえ
27	28	29			
11:30 青竹ふみ たけだ	12:00 ヒップトレーニング ほそい	12:30 爽快棒 わたなべ			
13:30 ヒップトレーニング しのだ	20:30 ストレッチ たかはし	15:30 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。
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。