

6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でしょうか。

月	火	水	金	土	日
1	2	3	5	6	7
11:30 青竹ふみ たけだ 19:00 爽快棒 たかはし	12:30 ヒップトレーニング しのだ 19:15 ストレッチ たかはし	12:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 19:30 爽快棒 たかはし	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 おおがみ 15:15 楽ヨガ わたなべ	12:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ 13:30 ヒップトレーニング しのだ
8	9	10	12	13	14
11:30 青竹ふみ たけだ 19:00 爽快棒 たかはし	11:30 ひきしめお腹 ほそい 13:30 ヒップトレーニング しのだ	11:30 ストレッチ ほそい 13:30 高強度インターバル トレーニング ふじえ	13:30 ヒップトレーニング しのだ 20:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ	11:30 楽ヨガ わたなべ 15:30 ひきしめお腹 ほそい	11:30 高強度インターバル トレーニング おおがみ 15:15 ヒップトレーニング ほそい
15	16	17	19	20	21
11:30 ヒップトレーニング しのだ 12:45 ひきしめお腹 ふくはら	14:00 ヒップトレーニング ほそい 19:30 爽快棒 たかはし	11:30 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	11:30 青竹ふみ たけだ 14:15 高強度インターバル トレーニング おおがみ	12:45 楽ヨガ わたなべ 15:00 ひきしめお腹 おおがみ	11:30 ひきしめお腹 ほそい 14:00 楽ヨガ わたなべ
22	23	24	26	27	28
11:30 青竹ふみ たけだ 19:15 爽快棒 たかはし	12:15 爽快棒 たけだ 15:15 楽ヨガ ふくはら	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	11:30 青竹ふみ たけだ 13:30 ヒップトレーニング しのだ	12:30 ヒップトレーニング しのだ 14:30 ストレッチ ほそい	11:15 高強度インターバル トレーニング ふじえ 15:30 爽快棒 おおがみ
29	30				
11:30 青竹ふみ たけだ 13:30 ヒップトレーニング しのだ	11:15 ヒップトレーニング しのだ 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。
楽ヨガ	ポ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。