

# 2019年1月～フィットネス&ヒーリング[ラグゼ] レッスンプログラム

※祝日は日曜日プログラムを行います

	日/祝日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
13:00							
14:00	13:30～ オリジナル	13:30～14:30 リズムウォーク& ヨガストレッチ	13:30～14:15 らくらくボディワーク	13:30～14:15 ストレッチ&コアトレ	13:30～14:20 バレエピラティス	13:30～13:50 自重トレーニング 14:00～14:30 アクアビクス	13:30～ オリジナル
15:00				NEW!			
18:00							
19:00		18:30～19:20 ステップ& コアトレーニング				18:30～19:20 ステップ& ヨガストレッチ	

**バレエピラティス**  
ピアノに合わせ優雅にエクササイズ  
継続することで身体の芯を強くし  
姿勢・体形を美しくしていきます

**ステップ**  
昇降台を使い脂肪燃焼と  
心肺機能向上に有効なプログラム

**コアトレーニング**  
身体の軸となる部分を  
集中的にトレーニング

**自重トレーニング**  
自身の体重を負荷にして  
筋力アップをはかりましょう

**アクアビクス**  
水中でのリズムエクササイズ  
どなたにも無理なくマイペースで  
お楽しみいただけます

**オリジナル**  
担当者別プログラムのクラス  
別紙スケジュール表にてご案内

**リズムウォーク**  
リズムに合わせて楽しく歩行で  
バランス強化していきましょう

**ヨガストレッチ**  
ヨガの呼吸でのびのびと  
心と身体を開放しましょう

**らくらくボディワーク**  
骨盤・股関節部を中心に  
無理のない動きでエクササイズ

**ストレッチ**  
運動前後の身体のメンテナンス  
有効なストレッチを習得しましょう

営業時間 平日 11:00～22:00 定休日 毎月末日  
日祝日 10:00～20:00 088-873-1143