

令和5年度 ヘルスアップコース開催カレンダー

3月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30					はじめてエアロ	
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30		リズム&ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~全身編~	スタイルアップヨガ	
	7	8	9	10	11	12
10:30~11:30						かんたん サーキットトレーニング
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム&ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~下半身編~		
	14	15	16	17	18	19
10:30~11:30					はじめてエアロ	
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム&ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~全身編~	スタイルアップヨガ	
	21	22	23	24	25	26
10:30~11:30					はじめてエアロ	
12:00~13:00					バレトン	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム&ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~上半身編~	スタイルアップヨガ	
	28	29	30	31		
10:30~11:30						
12:00~13:00						
13:30~14:30	ナチュラルヨガ	リズム&ストレッチ	ボールdeヨガ	身体を鍛えようシリーズ ~全身編~		

NEW

特別レッスン

かんたんサーキットトレーニングとは??

曜日：日曜日

時間：10:30~11:30

内容：有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うプログラムです。持久力アップや筋力アップしたい方におすすめです★
運動に慣れていない方でも、ご自身の身体の状態に合わせて強度を変えられますので安心してご参加ください！青竹やボールなどの道具を使い、リラックスしながらのストレッチも行っていきます。

皆様のご参加をお待ちいたしております★

レッツ★
トレーニング！



皆様のご参加、お待ちしております♪

