

ウェルネス体操 レッスンタイム

2015年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
	6F	3F	6F	6F	3F	6F	6F
9:30	健脚		イス		フロア	ボケ 予防	
10:00	ベーシック	と赤 安産 緒ちゃん	ベーシック	美脚	と赤 安産 緒ちゃん	やさしい バランス	ベーシック
11:00	ベーシック		腰痛	肩こり		腰痛	アップ 背すじ
12:00	ボケ 予防		健脚	フロア		イス	健脚
1:00	ボディ コア		ひざ 痛	バランス		腰痛	ひざ 痛
2:00	バランス		やさしい	アップ 背すじ		肩こり	ベーシック
3:00							パワフル
4:00							ボディ コア
5:00							疲労 回復
6:00	ジュニア 基礎トレ		美脚	ジュニア 基礎トレ		やさしい	ジュニア 基礎トレ
7:00	やさしい		ベーシック	ボディ コア		ストレッチ	ヨガ
8:00	ヨガ		パワフル	ベーシック		腰痛	腰痛
9:00	ジュニア 筋トレ			ジュニア 筋トレ		ジュニア 筋トレ	
							朝ヨガ
							バランス コア
							ストレッチ

※ジュニア基礎トレは、小学校中学年・中・高校生対象のクラスです。 ジュニア筋トレは中高生対象のクラスです、

30分コース
イス・フロア・ボケ予防・健脚
ジュニア基礎トレ(17:30～) (対象：小学校中学年～高校生)
ジュニア筋トレ(20:00～) (対象：中学生～高校生) ※スポーツをされている、体力に自信のある大人の方もご参加頂けます。

基礎コース	
バランス	入門
やさしい	初級
ベーシック	中級
パワフル	上級

オリジナルコース
ボディアップヨガ 朝ヨガ
疲労回復・筋トレ ボディコア
美脚 パーストレッチ
ウェルネス安産
赤ちゃんと一緒

予防・回復コース
腰痛
ひざ痛
コアバランス
若返り背すじアップ
肩こり