

# 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 朝ヨガ
11:00	ベーシック		腰痛	肩こり		ベーシック	バランス コア
12:00	ボケ 予防		健脚	フロア		腰痛	アップ 背すじ
1:00						アイス	フロア ストレッチ
2:00	ボディ コア		ひざ 痛	バランス		腰痛	ひざ 痛
3:00	疲労 回復		やさしい	アップ 背すじ		やさしい	肩こり
4:00	バランス					ベーシック	肩こり
5:00						パワフル	
6:00						ボディ コア	疲労 回復
7:00	ジュニア 基礎トレ		美脚	ジュニア 基礎トレ			
8:00	やさしい		ベーシック	ボディ コア	疲労 回復		
9:00	ヨガ		ベーシック	ベーシック	ストレッチ	ヨガ	ボディ アップ
	ジュニア 筋トレ		パワフル	ジュニア 筋トレ	パワフル	腰痛	
						ジュニア 筋トレ	

※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